# BÁT CHÁNH ĐẠO

## "Con đường đưa đến chấm dứt đau khổ"

# BÁT CHÁNH ĐẠO
## “Con đường đưa đến chấm dứt đau khổ”

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH

“Way to the End of suffering”


Nguyên tác Bhikkhu Bodhi

Dịch Việt: Tỳ khưu Tâm Hạnh

Phật tử Tâm Cảnh



THẾ GIỚI

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

# MỤC LỤC

Ghi chú: Người đọc có thể truy cập nguyên tác Anh ngữ theo link: https://info-buddhism.com/The-Noble-Eightfold-Path-Bhikkhu_Bodhi.htm

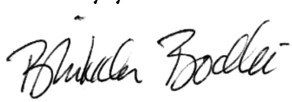
Buddhist Association of the United States
Chuang Yen Monastery
2020 Route 301
Carmel, NY 10512–3426 – U.S.A.

April 30, 2021

To Whom It May Concern,

This is to confirm that I have given permission to Bhikkhu Thich Tam Hanh & Tam Canh Nguyen Ngoc Canh to translate my book, *The Noble Eightfold Path,* into the Vietnamese language on a strictly free distribution basis. The original English-language edition of the book is published by the Buddhist Publication Society, Kandy: Sri Lanka.

Sincerely yours,



Ven. Bhikkhu Bodhi

# ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ

(Trong phần này, chúng tôi có thêm vài chi tiết. ND)

Ngài Bhikkhu Bodhi là một tu sĩ Phật giáo người Mỹ, sinh trưởng tại thành phố New York, tốt nghiệp tiến sĩ Triết học tại Trường Cao học Claremont (ND). Ngài trở thành tu sĩ theo truyền thống Theravāda tại Tích Lan vào năm 1972, sống ở đó trên 20 năm và làm chủ tịch và chủ bút của Hội xuất bản Phật Học. Hiện nay, ngài cư ngụ tại Tu viện Bodhi trong một vùng quê của Tiểu bang New Jersey. Ngài đã cùng ngài Bhikkhu Ñānamli dịch bộ *The Middle length discourses of the Buddha* (Majjhima Nikāya_Trung bộ kinh). Ngài là dịch giả của bộ *The Connected discourses of the Buddha* (Samyutta Nikāya _ Tương ưng bộ)

và *The Numerical discourses of the Buddha* (Ańguttara Nikāya _ Tăng chi bộ kinh). Tác phẩm mới nhất của Ngài là *In the Buddha's words* (Hợp tuyển lời Phật dạy từ Kinh tạng Pali), *The Buddha's teachings on social and communalharmony _ An Anthology of discourses from the Pāli canon* (Lời Phật dạy về sự hòa hợp trong cộng đồng và xã hội _ Hợp tuyển từ kinh tạng Pàli). Cả hai tác phẩm này đã được Nguyên Nhật Trần Như Mai dịch sang Việt ngữ (ND).

# LỜI TỰA

Căn bản của những lời Đức Phật dạy có thể được tóm tắt trong hai nguyên lý: Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Nguyên lý thứ nhất nói về bình diện học thuyết và câu trả lời tìm thấy cho chính phần này là sự hiểu biết; phần thứ hai nói về bình diện rèn luyện, dùng trong nghĩa khái quát nhất của danh từ rèn luyện và câu trả lời tìm thấy cho phần này là sự thực hành. Trong cấu trúc giáo lý của Đức Phật, hai nguyên lý này luôn liên kết vào nhau, không thể tách rời và được gọi là the Dhamma-Vinaya (pháp-luật) học thuyết-thực hành, hay gọi ngắn gọn là giáo pháp. Sự đồng nhất nội tại của giáo pháp được bảo đảm bởi phần cuối của Tứ Diệu Đế, chân lý của con đường tu tập là Bát Chánh Đạo. Trong khi yếu tố đầu tiên của Bát Chánh Đạo, chánh

kiến, là sự hiểu biết chính xác về Tứ Diệu Đế. Như vậy, hai nguyên lý thấm nhuần với nhau và hàm chứa lẫn nhau. Công thức Tứ Diệu Đế bao gồm Bát Chánh Đạo và Bát Chánh Đạo bao gồm Tứ Diệu Đế.

Vì sự thống nhất toàn bộ này mà chúng ta không có lý gì để đặt ra câu hỏi phần nào của giáo Pháp có giá trị hơn, học thuyết hay con đường tu tập. Nếu chúng ta vẫn cố đặt ra câu hỏi này thì câu trả lời phải là con đường tu tập. Con đường tu tập chiếm được địa vị tối thượng vì tu tập mới làm cho lời Phật dạy trở nên sống động. Con đường tu tập biến đổi giáo pháp từ một tập tài liệu ghi chép những công thức trừu tượng thành một quá trình liên tục tiết lộ cho thấy chân lý. Nó tạo một lối thoát cho vấn nạn khổ và khổ là nguyên nhân khởi đầu giáo lý của Đức Phật. Nó làm mục đích của những lời Phật dạy, giải thóat khỏi vòng đau khổ. Chúng ta có thể đạt đến con đường tu tập trong kinh nghiệm bản thân của mỗi người nơi mà chỉ riêng sự tu tập mới có ý nghĩa đích thực.

Đi theo con đường Bát Chánh Đạo là việc thực hành hơn là kiến thức hiểu biết nhưng đi cho đúng đường thì phải hiểu biết đúng ý nghĩa. Thật ra, sự thông hiểu chính xác con đường tu tập tự nó là một phần của tu tập. Nó là một bình diện của chánh kiến, là nhân tố đầu tiên làm tiên phong và dẫn đường cho suốt tiến trình tu tập. Như vậy, mặc dầu vì sự hăng hái tu tập lúc ban đầu, chúng ta có thể cho rằng sự hiểu biết trí tuệ có thể được xem như một sự xao lãng phiền hà và nên xếp bỏ qua một bên nhưng suy nghĩ một cách nghiêm túc, chúng ta thấy nó rất cần thiết cho thành quả cuối cùng của tu tập.

Cuốn sách này nhắm mục đích góp phần vào sự tìm hiểu Bát Chánh Đạo một cách chính xác bằng cách tìm hiểu tám nhân tố của tiến trình tu tập và chúng liên đới với nhau như thế nào. Tôi cố gắng viết thật súc tích. Để làm khuôn mẫu cho sự trình bày, tôi dùng chính lời dạy của Đức Phật trong kinh tạng Pàli để giải nghĩa những nhân tố của con đường tu tập. Để giúp những độc giả không có được nhiều tài liệu gốc, ngay cả qua các bản dịch mà không được hoàn toàn

như ý muốn, tôi vẫn cố gắng giới hạn tối đa các lời trích dẫn của tôi trong những trích dẫn được dùng trong hợp tuyển *Lời Phật Dạy* trong kinh tạng của Ngài Nyanatiloka. Trong vài trường hợp, có những đoạn trích dẫn từ tác phẩm này được thay đổi đôi chút để phù hợp với cách diễn đạt của riêng tôi. Để mở rộng thêm ý nghĩa, đôi khi tôi trích dịch từ các bài bình luận. Nhất là trong phần trình bày về Chánh Định và Trí Tuệ (Chương VII và Chương VIII), tôi dựa rất nhiều vào bộ sách Visuddhimagga (Con Đường Thanh Tịnh), một bộ bách khoa vĩ đại hệ thống hóa sự tu tập một cách chi tiết và rất đầy đủ. Vì khuôn khổ giới hạn của cuốn sách, tôi không thể trình bày hết sức đầy đủ cho mỗi một nhân tố. Để bù lại cho sự khiếm khuyết này, tôi liệt kê một số tài liệu chọn lọc ở cuối sách để độc giả có thể tham khảo tìm hiểu các dẫn giải có nhiều chi tiết hơn. Tuy thế, để bảo đảm hoàn toàn cho việc tu tập theo bát chánh đạo, nhất là vào các giai đoạn cao của định và tuệ, nếu được sự hướng dẫn từ một vị thầy đầy đủ khả năng thì sẽ vô cùng hữu ích.

# LỜI NGƯỜI DỊCH

Bát Chánh đạo, giáo pháp căn bản và quan trọng nhất cho sự tu tập của Phật giáo, chúng tôi được học từ những năm Trung cấp Phật học nhưng chỉ thuộc lòng, hiểu mơ hồ và chưa từng được dạy về cách thực hành. Thế nên, với chúng tôi thời ấy, Bát Chánh Đạo vẫn là kiến thức Phật học phổ thông, không cần thiết. Sau này, may mắn được tiếp cận, học và thực hành bát chánh đạo qua những lời dạy nguyên thủy của Đức Thế tôn, tôi nhận ra rằng một người Phật tử không thể có sự tu tập đúng hướng đưa đến chấm dứt đau khổ nếu không được học đúng, thực hành đúng bát chánh đạo. Từ đó, tôi nuôi hy vọng giới thiệu cho Phật tử Việt Nam một cuốn sách tóm tắt về Bát Chánh Đạo nhưng đầy đủ về pháp học, pháp hành và pháp thành như Đức Thế tôn đã dạy nhưng tôi vẫn chưa thực hiện được.

Qua những năm tháng làm công tác giảng dạy Phật học ở các trường Phật học Việt Nam, phiên dịch Hán tạng ra Việt ngữ và rồi được tiếp cận sách Phật học của các nhà Phật học phương Tây, tôi vẫn chưa thực hiện được hoài bão này.

Biết được nguyện vọng của tôi, thầy Tâm đạo (Eric, vị sư người Mỹ) giới thiệu sách "The Noble Eightfold Path _ Way to the End of Suffering" của Ngài Bhikkhu Bodhi (xem phần giới thiệu về tác giả) với nhã ý tôi sẽ giới thiệu cho Phật tử Việt Nam. Sau khi xem qua, tôi nhận ra đây chính là cuốn sách đúng với nguyện vọng của mình nhưng chưa làm được. Qua tác phẩm này, với sự tinh thông pháp học về Phật giáo nguyên thủy và kinh nghiệm hành trì, tác giả đã trình bày rất cô đọng nhưng đầy đủ, chính xác và rõ ràng ba lĩnh vực pháp học, pháp hành và pháp thành của Bát Chánh Đạo. Tác phẩm này có thể là cẩm nang gối đầu cho bất cứ người nào thật sự muốn đi vào con đường tu tập để chấm dứt khổ ngay trong thế giới rối ren của kiếp sống này.

Tôi giới thiệu sách với anh Tâm Cảnh _ Nguyễn Ngọc Cảnh (một Phật tử quy y Tam

bảo và học Phật pháp với sự hướng dẫn của tôi). Khi biết anh Tâm Cảnh nhận ra giá trị sách này, tôi đề nghị dịch với tiêu chí "dịch để học". Anh nhiệt tình nhận lời và chúng tôi cùng nhau hợp tác dịch tác phẩm suốt trong thời gian dịch Covid-19 từ năm 2020 đến 2021. Bản dịch hoàn tất và sửa xong tháng 03 năm 2021 _ Phật lịch 2565. Tuy cùng dịch chung nhưng cá nhân tôi chịu trách nhiệm về nội dung và Việt ngữ Phật học dùng trong bản dịch này.

Trong quá trình dịch, tôi đã tham khảo các bản Việt dịch Nikàya, nhất là dùng từ ngữ Phật học trong bản dịch Thắng pháp tập yếu luận của Ngài Trưởng lão Thích Minh Châu cho các chương Chánh niệm và Chánh định. Ngoài ra, tôi tham khảo về Tứ niệm xứ trong sách Pháp hành thiền tuệ của Ngài Trưởng lão Hộ Pháp, chùa Bửu Long.

Tôi không quên thành kính tri ân Ngài Trưởng lão Hộ Nhẫn, chùa Thiền Lâm, Huế và Ngài Trưởng lão Viên Minh, chùa Bửu Long. Hai vị thầy đã tiếp nhận và hướng dẫn tôi được tiếp cận và tu học theo những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật. Bản dịch này là pháp cúng dường đến hai Ngài, các vị

thầy và các pháp hữu đã và đang cùng tôi tu học theo những lời dạy của Đức Phật.

Chúng tôi cảm ơn chị Nguyên Nhật Trần Như Mai đã giới thiệu chúng tôi với Ngài Bhikkhu Bodhi để xin phép dịch và in tác phẩm này.

Sau cùng, chúng tôi chân thành tri ân các Phật tử, thân quyến, bạn bè đã hỗ trợ tinh thần và vật chất để bản dịch này được xuất bản.

Chúng tôi hy vọng bản dịch này góp một phần tài liệu nhỏ cho các Phật tử Việt Nam đang có nguyện vọng tu học theo những lời dạy nguyên thủy của Đức Thế Tôn để chấm dứt khổ ngay trong kiếp sống này. Chúng tôi cũng mong rằng một ngày không xa những loại sách này được giới thiệu trong các trường Phật học ở Việt Nam.

Mùa Phật đản 2565_ năm 2021

Mindful Way Buddhist Meditation Society

Tu viện Đạo Tâm

10164 Gramercy Pl

Riverside, CA 92503, USA

Người dịch

# CHƯƠNG I

## Con Đường Đưa Đến Diệt Khổ

Đi tìm một con đường tâm linh khởi nguồn từ đau khổ, nó không bắt đầu với tri thức và trạng thái hạnh phúc (từ sự thực hành theo niềm tin tôn giáo. ND) nhưng với nhiều nghi vấn khó hiểu làm nhức nhối, thất vọng và rối loạn tâm trí. Tuy nhiên, để cho đau khổ dẫn ta vào sự tìm tòi thật sự đến con đường tâm linh nó phải đạt đến một mức cao hơn những gì chúng ta thụ động nhận lấy từ bên ngoài. Nó phải làm phát sinh một sự ý thức nội tâm, một sự cảm nhận làm tan vỡ sự tự mãn dễ dàng của chúng ta khi tiếp xúc bình thường với thế giới bên ngoài để có thể nhìn thoáng qua tinh thần bất ổn luôn luôn hiện hữu bên trong. Khi sự hiểu biết sâu sắc này

bừng sáng lên, dầu chỉ trong giây phút, sẽ tức khắc tạo ra khủng hoảng trong cá nhân ta thật sâu xa. Nó làm đảo lộn các mục tiêu, giá trị quen thuộc, xem thường những lo lắng thường nhật của ta, làm cho những niềm vui cũ mất hết thú vị.

Lúc đầu những sự thay đổi này thường không được chúng ta vui vẻ đón nhận. Chúng ta cố chối bỏ cái viễn ảnh mới mẻ này và bóp chết các nghi vấn. Chúng ta tranh đấu xua đuổi sự bất mãn này với những theo đuổi mới. Nhưng ngọn lửa tò mò khi đã thắp lên sẽ tiếp tục cháy mãi, nếu chúng ta không để mình cuốn theo những thích nghi hời hợt, buông tay trở lại với một giải thích vá víu biện hộ cho sự lạc quan tự nhiên của mình thì cuối cùng ánh sáng yếu ớt lúc đầu của sự hiểu biết thâm sâu ấy sẽ vụt chói lên, một lần nữa sẽ đưa ta giáp mặt với cảnh ngộ thực tế của mình. Chính ở thời điểm này, khi tất cả các lối thoát đã bị chặn, chúng ta sẵn sàng tìm một con đường chấm dứt sự bất an trong lòng. Chúng ta không còn có thể tiếp tục tự mãn trôi dạt trong cuộc đời,

thúc đẩy bởi sự thèm khát dục lạc của năm giác quan và áp lực của những thói thường trong xã hội. Một thực tại sâu sắc hơn mời gọi chúng ta. Chúng ta đã nghe tiếng gọi của hạnh phúc chắc chắn và trung thực hơn. Cho đến khi chưa đến đích, chúng ta không thể mãn nguyện.

Nhưng chính vào lúc này, chúng ta gặp phải một khó khăn mới. Khi nhận ra cần có con đường tâm linh, chúng ta khám phá ra rằng các giáo lý về tâm linh không thuần túy giống nhau và tương hợp với nhau. Khi xem lược qua các tủ sách nói về di sản tâm linh của nhân loại, cổ xưa cũng như cận đại, chúng ta không tìm thấy một cuốn nào thật đơn thuần mà chỉ thấy giống như là một cửa hàng tạp hóa bày đầy những hệ thống, ban ngành và tất cả đều muốn cống hiến cho ta cái cao xa nhất, nhanh chóng nhất, có quyền lực nhất hay một giải pháp sâu sắc nhất cho sự tìm kiếm nguyên lý tối hậu của chúng ta. Đối diện với sự hỗn tạp này, tâm trí chúng ta bị rối tung lên khi cố gắng đánh giá, để quyết đoán xem học thuyết nào thật sự giải thoát, thật sự đáp ứng được các nhu

cầu của mình và đường nào đi sai chứa đầy những khuyết điểm bên trong.

Ngày nay, một cách thông dụng dùng để giải quyết vấn đề là chiết trung, từ nhiều truyền thống, chọn lấy bất cứ cái gì có vẻ hòa hợp với nhu cầu của mình, kết nối những sự thực hành và kỹ xảo khác nhau vào chung một tổng hợp theo ý mình. Như vậy, người ta có thể tập hợp môn thiền chánh niệm của Phật giáo với sự tụng niệm thần chú của Ấn giáo; cầu nguyện của Ki Tô giáo với thiền múa Sufi; Kabbala của Do Thái giáo với cách thực tập quán tưởng của Tây Tạng. Tuy rằng, đôi khi phương pháp chiết trung có thể giúp chúng ta chuyển tiếp từ lối sống nặng về thế tục và vật chất qua lối sống lấy thêm màu sắc tinh thần nhưng cuối cùng phương pháp này cũng sẽ mất dần hiệu quả. Bởi vì, nó có thể dùng như một quán trọ tiện nghi giữa đường nhưng không phải là một chiếc xe thuận tiện để đến điểm cuối.

Phương pháp chiết trung có hai thiếu sót quan hệ với nhau, cuối cùng làm cho nó bị khiếm khuyết. Một là nó làm giảm

giá trị của chính những truyền thống mà nó vay mượn. Những truyền thống nổi tiếng thuộc tinh thần không đề xướng học thuyết của họ như là những kỹ thuật từng phần độc lập để chúng ta có thể cắt xén ra khỏi bối cảnh của chúng và tự do kết hợp để nâng cao phẩm chất mình cảm nhận trong cuộc đời. Họ trình bày như là những phần của một toàn thể, một tầm nhìn có kết cấu mạch lạc về bản chất căn bản của thực tại và mục đích cuối cùng trong nỗ lực tìm kiếm về tâm linh. Truyền thống tâm linh không phải là một con suối cạn để cho chúng ta nhúng ướt chân rồi lui vội vào bờ. Nó là một con sông hùng vĩ cuồn cuộn chảy nhanh qua khắp bối cảnh của đời ta. Nếu muốn đi trên giòng sông đó, chúng ta phải đủ can đảm lao thuyền xuống sông và chèo ra vực nước sâu.

Khuyết điểm thứ hai của phương pháp chiết trung từ khuyết điểm thứ nhất. Tại vì những cách tu tập về tâm linh được xây dựng trên những tầm nhìn về bản chất của thực tại và lợi ích cuối cùng, những tầm nhìn này lại không tương hợp với nhau.

Khi thành thật nghiên cứu giáo lý của các truyền thống này, chúng ta sẽ thấy những khác biệt chính yếu về quan điểm hiện rõ trước mắt chúng ta. Những khác biệt đó không dễ được thông qua như những cách nói khác nhau dùng để chỉ về cùng một vấn đề. Thay vào đó, họ dẫn ra những kinh nghiệm rất khác nhau để đưa đến mục đích cuối cùng và con đường phải đi qua để đạt đến mục đích đó.

Do đó, vì những điểm dị đồng về quan điểm và thực hành của các truyền thống tâm linh khác nhau, khi chúng ta quyết định vượt qua phương pháp chiết trung và cảm thấy mình sẵn sàng nghiêm túc dấn thân vào một con đường nào đó thì chúng ta sẽ thấy bị khó khăn trong sự lựa chọn một con đường để đưa đến giác ngộ và giải thoát thật sự. Một gợi ý nhằm giải quyết vấn đề lưỡng nan này là tự mình phải làm sáng tỏ cho chính mình về mục tiêu chính yếu của đời mình, để quyết định đi tìm những gì trên con đường giải thoát thật sự. Nếu suy tư cẩn thận thì chúng ta sẽ thấy rõ điều bắt buộc quan trọng nhất là tìm con đường dẫn

đến thoát đau khổ. Tất cả mọi vấn đề cuối cùng sẽ thu gọn vào khổ đế. Như vậy, điều chúng ta cần là một đường lối chấm dứt hoàn toàn vấn nạn này đến tận cuối. Cả hai điều kiện này rất quan trọng. Con đường phải dẫn đến sự chấm dứt hoàn toàn đau khổ, chấm dứt đau khổ dưới mọi hình thức và đến tận cùng của đau khổ, làm cho đau khổ mất hẳn không phát sinh trở lại.

Nhưng ở đây chúng ta gặp phải một câu hỏi khác nữa. Làm sao chúng ta tìm ra con đường như vậy, một con đường có khả năng đưa đến chỗ chấm dứt hoàn toàn đau khổ đến tận cùng? Ngoại trừ thật sự đạt đến mục tiêu của con đường, chúng ta không biết chắc chắn nó sẽ đưa mình đến đâu. Để theo con đường đến được mục tiêu, chúng ta phải đặt hết lòng tin vào hiệu quả của nó. Theo đuổi một con đường tâm linh không giống như chọn lựa một bộ đồ mới. Để chọn một bộ đồ mới, người ta chỉ cần mặc thử một vài bộ, ngắm mình trong gương và lựa bộ nào thấy đẹp nhất. Chọn lựa một đường tâm linh tựa như hôn nhân: Người ta muốn có một bạn đời trăm năm,

một người bạn đồng hành với tình nghĩa sẽ được chứng minh bằng sự đáng tin cậy và bền lâu như sao bắc đẩu trên trời đêm.

Đối diện với vấn đề lưỡng nan mới này, chúng ta có thể thấy mình đã vào ngõ cụt và kết luận rằng không có gì để hướng dẫn cho mình trừ khuynh hướng cá nhân nếu không muốn nói ném đồng tiền xem sấp ngữa ra sao. Tuy thế, sự chọn lựa của chúng ta không cần phải mù quáng và thiếu ý thức như mình tưởng tượng vì chúng ta có nguyên tắc hướng dẫn. Những lối đi tâm linh thường được trình bày trong khuôn khổ một giáo lý tổng quát, chúng ta có thể thẩm định sự hiệu quả của một con đường nào đó bằng cách tìm hiểu giáo lý dẫn giải nó.

(1) *Đầu tiên*, giáo lý ấy phải diễn tả một bức tranh đầy đủ và chính xác phạm vi của đau khổ. Nếu phạm vi của đau khổ được đưa ra không đầy đủ hoặc khiếm khuyết, con đường đưa ra hầu như bị thiếu sót, không đủ khả năng tạo được một giải pháp thỏa đáng. Tương tự như bệnh nhân

cần bác sĩ chẩn bệnh đúng và đầy đủ cho căn bệnh của mình, để được thoát khỏi đau khổ, chúng ta cần một giáo lý trình bày một sự mô tả đáng tin cậy với hoàn cảnh của mình.

(2) *Tiêu chuẩn thứ hai* đòi phải có sự phân tích đúng đắn những nguyên nhân gây ra đau khổ. Giáo lý không thể chỉ dừng lại với sự quan sát tổng quát những triệu chứng bên ngoài. Nó phải đào sâu tận triệu chứng đến mức nguyên nhân và nó phải diễn tả các nguyên nhân thật chính xác. Nếu giáo lý phân tích nguyên nhân bị sai lầm thì rất khó cho sự điều trị thành công.

(3) *Tiêu chuẩn thứ ba* liên quan đến chính con đường. Nó qui định rõ là con đường do giáo lý vạch ra phải chấm dứt đau khổ tận gốc. Điều này có nghĩa là nó phải đưa ra một phương pháp chấm dứt đau khổ bằng cách trừ khử các nguyên nhân. Nếu nó thất bại không đem lại được giải pháp căn bản này thì cuối cùng, giá trị của nó là con số không. Con đường mà nó vạch ra có thể giúp ta trừ bỏ được chứng bệnh và

làm cho ta thấy mọi sự an lành. Như một người bị căn bệnh hiểm nghèo, không thể cho giải phẩu thẩm mỹ là đủ; trong khi dưới bề mặt, nguyên nhân căn bệnh vẫn tiếp tục phát triển.

Tóm lại, chúng ta thấy có ba yêu cầu trong những giáo lý để xướng một giải pháp trung thực đưa đến chấm dứt khổ: Thứ nhất, nó phải đưa ra một bức tranh mô tả đầy đủ và chính xác về phạm vi của khổ. Thứ hai, nó phải trình bày một sự phân tích chính xác các nguyên nhân của khổ. Thứ ba, nó phải cho chúng ta phương pháp chấm dứt các nguyên nhân của khổ.

Đây không phải là nơi để chúng ta thẩm định những học thuyết tâm linh căn cứ vào các tiêu chuẩn vừa nêu trên. Vấn đề của chúng ta chỉ liên quan với Giáo Pháp, lời dạy của Đức Phật với giải pháp mà giáo lý này đưa cho vấn nạn khổ. Giáo Pháp của Đức Phật thích đáng với vấn nạn này rất rõ ràng ngay trong chính bản chất của nó. Bởi vì nó được cấu trúc không phải như một bộ triết thuyết nói về sự bắt đầu và

chấm dứt khổ theo những yêu cầu bằng tín ngưỡng nhưng như là một thông điệp giải thoát khỏi đau khổ được xem có thể chứng nghiệm được ngay trong kinh nghiệm riêng của chính mình. Cùng đi với thông điệp đó, có phương pháp thực hành, một con đường dẫn đến nơi tận cùng của sự chấm dứt khổ. Con đường này là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo là giáo ý trung tâm của Đức Phật. Chính sự khám phá ra con đường này đem đến cho sự giác ngộ riêng của Đức Phật một ý nghĩa toàn diện và đưa Ngài từ tư cách của một vị hiền triết khôn ngoan và nhân từ lên địa vị của một bậc Đạo sư trên thế giới. Đối với đệ tử, Ngài là "người khởi xướng con đường chưa được ai khởi xướng trước đây, người tạo dựng một con đường chưa được ai tạo dựng trước đây, người nêu ra con đường chưa được ai nêu ra trước đây, người thấy trước con đường, người biết con đường, người hướng đạo của con đường." (Trung Bộ. 100)." Và chính Ngài gọi mời mọi người đi tìm giải thoát với một lời hứa và thử thách, "Chính các bạn phải nỗ lực. Các Đức Phật chỉ là vị thầy. Những ai nhiệt

tâm thực hành con đường này, được giải thoát khỏi sự trói buộc của ác ma." (Pháp cú. 276).

Muốn xem Bát Chánh Đạo như một phương tiện chắc chắn đưa đến giải thoát, chúng ta phải xét lại theo ba tiêu chuẩn ở trên: Nhìn vào sự tường thuật của Đức Phật về phạm vi của khổ, sự phân tích các nguyên nhân của khổ và chương trình Ngài đưa ra để chữa trị hết khổ.

## Phạm vi của khổ

Không những Đức Phật không bàn đến vấn đề khổ một cách hời hợt mà Ngài còn lấy nó làm cột trụ cho giáo lý của Ngài. Ngài bắt đầu với Tứ Diệu Đế, tóm tắt thông điệp của Ngài tuyên bố cuộc đời luôn luôn gắn liền với *dukkha*. Danh từ Pàli này thường được dịch ra là đau đớn, khổ sở, nhưng nó hàm ý nhiều vấn đề sâu xa hơn là đau đớn và khổ sở. Nó nói đến tất cả sự bất mãn trong suốt cuộc đời của mọi người trừ những người đã đạt được giác ngộ. Đôi khi sự bất mãn này bùng nổ ra bên ngoài

thành buồn rầu, thương tiếc hay thất vọng. Nhưng thường thường, nó quanh quẩn bên lề nhận thức của chúng ta như một sự cảm nhận mơ hồ không rõ ở đâu là mọi việc không phải lúc nào cũng hoàn hảo, không bao giờ hoàn toàn đầy đủ như mình mong muốn nó phải như vậy. Đối với sự thật của dukkha, Đức Phật dạy nó là một vấn đề tâm linh thật sự. Với những vấn đề khác, những nghi vấn thần học và siêu hình đã từng thách thố những tư tưởng gia tôn giáo qua nhiều thế kỷ, Ngài nhẹ nhàng xua tay đẩy qua một bên xem như "những việc không lợi gì cho giải thoát". Ngài nói Ngài chỉ dạy về đau khổ và chấm dứt đau khổ, *dukkha* và chấm dứt nó.

Đức Phật không dừng lại ở những vấn đề tổng quát về khổ. Ngài tiếp tục phơi bày nhiều hình thức của khổ, gồm cả hai khía cạnh hiển nhiên và tinh tế khó thấy. Ngài bắt đầu với những gì có trước mắt, những nỗi khổ có sẵn trong diễn tiến vật chất của chính đời sống. Ở đây, khổ xảy đến trong các sự kiện sinh, già, chết, dễ mắc bịnh, hay gặp tai nạn, hay bị thương tích, ngay cả

trong đói khát. Nó xuất hiện trở lại trong các phản ứng nội tâm của chúng ta với những hoàn cảnh ấy và các sự cố không vừa lòng, trong buồn rầu hờn giận, tức bực và lo sợ bị khuấy động lên bởi những chia cách đau lòng, những gặp gỡ không vui, những thất bại vì không tìm thấy những gì mình ước muốn. Đức Phật nói ngay cả lạc thú cũng không tránh khỏi khổ. Nó đem cho ta hạnh phúc khi nó còn nhưng nó không còn mãi mãi; cuối cùng nó cũng phải đi qua và khi nó đi qua rồi, để lại sự mất mát cho ta cảm giác bị tước đoạt. Cả cuộc đời, ta bị níu kéo giữa thèm khát lạc thú và lo sợ đau đớn. Chúng ta sống qua từng ngày, đuổi theo cái này hoặc chạy trốn cái kia, ít khi được hưởng sự bình an cuả thỏa mãn; sự thỏa mãn thật sự hình như lúc nào cũng nằm ngoài tầm tay, chỉ ở bên kia chân trời sắp đến. Thế rồi, cuối cùng chúng ta phải chết, từ bỏ cá nhân con người mà mình sống cả đời để tạo dựng, bỏ lại sau lưng những thứ, những người mình thương mến.

Nhưng Phật dạy, ngay cả chết cũng chưa chấm dứt được *dukkha* vì tiến trình của đời

sống không dừng lại ở cái chết. Khi cuộc sống chấm dứt ở một nơi, với một thân xác thì "sự tiệm tiến của tinh thần," giòng tâm thức cá nhân lại sinh ra ở một nơi khác với một cơ thể mới làm nguồn sống cho thể chất. Như vậy, cái chu kỳ này tiếp tục tái hiện: sinh, già, chết, bị thúc đẩy bởi sự khát vọng được sống mãi. Đức Phật tuyên bố cái vòng tái sinh này gọi là *samsara*, "đi lang thang", đã quay mãi từ thời vô thủy. Nó không có điểm khởi đầu, không có nguồn gốc thời gian. Chúng ta có đi ngược thời gian bao lâu đi nữa thì chúng ta vẫn luôn luôn tìm thấy sinh vật, chính chúng ta ở bao kiếp trước, đi lang thang từ trạng thái hiện hữu này qua trạng thái hiện hữu khác. Đức Phật mô tả nhiều thế giới khác nhau nơi chúng ta có thể tái sinh: những địa ngục, thế giới súc sinh, thế giới nhân sinh và những cõi trời. Nhưng không có thế giới nào là chỗ ở vĩnh viễn. Đời sống ở bất cứ cõi nào cũng có ngày hết. Nó vô thường và như vậy đậm màu bất an và đó là ý nghĩa sâu xa nhất của *dukkha*. Chính vì vậy, người nào mong muốn hoàn toàn chấm dứt *dukkha*

thì không thể bằng lòng với bất cứ thành đạt, bất cứ địa vị trần tục nào mà phải tìm cách giải thoát khỏi toàn thể vòng xoáy bất an này.

### Nguyên nhân của khổ

Như chúng ta đã nói, một giáo lý đề ra cách đưa đến chấm dứt khổ phải giải thích chính xác đầy đủ những nguyên nhân nguồn gốc của khổ. Nếu chúng ta muốn ngăn chặn đau khổ thì phải ngăn lại từ nơi phát sinh với tất cả nguyên nhân của nó. Ngăn chặn nguyên nhân đòi hỏi chúng ta phải có kiến thức đầy đủ biết rõ chúng là gì và hoạt động như thế nào. Vì vậy, Đức Phật dành riêng một phần lớn giáo lý của Ngài để phơi bày “sự thật về nguồn gốc của khổ.” Ngài xác định nó ở trong ta. Có một chứng bệnh căn bản tràn ngập thân ta, gây xáo trộn tâm trí ta, vô hiệu hoá các mối liên hệ giữa ta với người khác và với thế giới. Dấu hiệu của căn bệnh này, có thể thấy trong xu hướng thiên về một số các trạng thái tinh thần bất thiện mà tiếng pàli gọi là *kilesas*, thường được dịch ra là “phiền não.” Những

phiền não căn bản là ba loại: tham lam, sân hận và si mê. Tham *(lobha)* là tham muốn cho mình, tham muốn khoái lạc và tiền của, động lực sống còn, sự thúc dục nâng cao bản ngã với quyền lực, địa vị và uy tín. Sân hận *(dosa)* biểu thị phản ứng phủ nhận, bộc lộ qua sự chối bỏ, bực tức, nguyền rủa, ghét bỏ, thù nghịch, giận dữ và hung bạo. Si mê *(moha)* có nghĩa tinh thần tối tăm: một lớp vô cảm dày đặc ngăn chặn khả năng hiểu biết sáng suốt.

Từ ba căn bản này xuất hiện nhiều phiền não khác nhau - tự phụ, ganh ghét, tham vọng, thờ ơ, kiêu căng và những tánh xấu còn lại. Từ tất cả các phiền não này cọng lại, từ căn bản đến chi nhánh, lộ dạng *dukkha* trong các hình thức khác nhau: đau đớn và buồn rầu, sợ hãi và bất bình, như trôi nổi vô định trong vòng sinh tử. Để được giải thoát khỏi đau khổ chúng ta phải loại bỏ hết tất cả phiền não. Nhưng sự tu tập loại trừ phiền não phải tiến hành một cách có phương pháp. Nó không thể được hoàn thành chỉ bằng quyết định của ý chí, bằng cách muốn chúng biến mất đi. Sự tu

tập này phải được hướng dẫn bằng điều tra nghiên cứu. Chúng ta phải tìm ra phiền não tùy thuộc vào những gì và rồi nhận ra bằng cách gì chúng ta có thể dùng năng lực của mình để loại bỏ điểm tựa của chúng.

Đức Phật dạy có một loại phiền não làm nẩy sinh ra tất cả những phiền não khác, căn bản này nắm giữ tất cả các phiền não. Căn bản đó là vô minh *(avijjà) (1)*. Vô minh không phải chỉ là sự vắng mặt của kiến thức, thiếu hiểu biết một số thông tin đặc thù nào đó. Vô minh có thể xảy ra trong lúc chúng ta đã tích lũy được nhiều kiến thức với vô số chi tiết và theo cách riêng của nó, nó có thể vô cùng sắc sảo và biết ứng biến trong mọi trường hợp. Vô minh là nguồn gốc của khổ vì căn bản của nó là bóng tối che mờ tâm trí. Đôi khi vô minh hoạt động một cách tiêu cực, chỉ làm tâm trí tăm tối không cho ta hiểu biết đúng. Những lúc khác, nó đóng một vai trò chủ động, đánh lừa rất tài tình, tạo ra nhận thức và khái niệm méo mó mà tâm trí cho là đặc tính của thế gian, không ngờ đó là những tạo tác dối lừa của chính vô minh.

Từ những nhận thức và khái niệm sai lầm này, chúng ta tìm thấy mảnh đất nuôi dưỡng phiền não. Tâm trí thấy được triển vọng nào đó của lạc thú, chấp nhận giá trị bề ngoài của nó và kết quả là tham lam. Khi sự thèm khát được thụ hưởng bị ngăn chặn thì trở ngại hiện lên, tức giận và thù ghét bộc phát. Khi chúng ta vật lộn với những sự việc mơ hồ, nhận thức của ta bị che mờ và chúng ta đi lạc vào ảo tưởng. Những phiền não nẩy là vùng đất sinh sản ra khổ: vô minh sinh ra phiền não và phiền não sinh ra khổ đế. Khi màng lưới nhân duyên này còn vững chắc thì chúng ta còn trong nguy hiểm. Chúng ta vẫn còn có thể tìm được lạc thú và hưởng thụ, lạc thú của giác quan, lạc thú của xã hội, lạc thú của tâm trí và con tim. Nhưng dù được hưởng bao nhiêu lạc thú, dù thành công do tránh né được đau khổ đến đâu thì căn bản của phiền não vẫn còn trong con người của chúng ta và chúng ta còn phải tiếp tục bước đi trong vòng kiềm hãm của đau khổ.

## Chấm dứt nguyên nhân của khổ

Để giải thoát toàn bộ đau khổ, chúng ta phải diệt nó từ cội rễ, nghĩa là phải diệt vô minh. Nhưng bằng cách nào chúng ta diệt được vô minh? Câu trả lời rõ ràng đi theo tính chất của đối tượng. Vì vô minh là trạng thái nhận thức sự vật không đúng như chúng đang thật sự hiện hữu, cái cần có là nhận thức về sự vật đúng như chúng đang là. Không những chỉ kiến thức bằng khái niệm, kiến thức như ý tưởng, mà là kiến thức bằng hiểu biết, biết cũng là thấy. Sự hiểu biết này được gọi là trí tuệ *(paññà)*. Trí tuệ giúp ta sửa sai những sự xuyên tạc của vô minh. Trí tuệ cho ta khả năng thấu hiểu sự thật của sự vật trong bản chất thật sự của chúng, trực tiếp và ngay tức khắc, không bị ngăn che bởi bình phong của những ý tưởng, quan điểm và giả thiết mà các loại tâm của ta thường dựng lên giữa chúng và sự thật.

Để diệt vô minh chúng ta cần có trí tuệ, nhưng bằng cách gì để có trí tuệ? Là nhận thức không còn chút phân vân về tất cả bản

chất của sự vật, trí tuệ không thể đạt được chỉ bằng học vấn hay bằng cách thu thập và tích trữ một khối dữ kiện. Tuy nhiên, Đức Phật nói, trí tuệ có thể đạt được do tu tập. Nó hình thành qua một số những điều kiện, những điều kiện mà chúng ta có thể phát triển bằng năng lực. Những điều kiện này thật ra là những nhân tố tinh thần, thành phần của tri thức, nằm trong một cơ cấu có hệ thống có thể gọi là một con đường đúng theo nghĩa chính của danh từ này: một đường đi hướng đúng về một mục tiêu. Mục tiêu ở đây là chấm dứt đau khổ và đường đi dẫn đến đó là Bát Chánh Đạo với tám thành tố: chánh kiến, chánh chủ ý (tư duy), chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Đức Phật gọi con đường này là trung đạo *(majjhimà patipadà)*. Trung đạo vì nó vượt ra cả hai cực đoan, hai loại nỗ lực sai lầm để thóat ly đau khổ. Một là đam mê dục lạc tối đa, nỗ lực dập tắt bất mãn bằng cách thỏa mãn ham muốn. Phương pháp này đem khoái lạc đến cho ta nhưng sự hưởng

thụ có được rất dung tục, tạm bợ và không có sự mãn nguyện thâm sâu. Đức Phật ý thức rằng đam mê nhục dục có khả năng kìm hãm tâm trí con người rất chặt chẽ và Ngài cũng nhận thấy rõ ràng loài người lại luôn mê say gắn bó với lạc thú của giác quan. Đồng thời, Ngài cũng biết lạc thú này thấp hèn thua hẳn hạnh phúc phát sinh từ sự ly dục và vì thế Ngài luôn luôn dạy rằng con đường dẫn đến mục đích chính yếu cuối cùng đòi hỏi phải từ bỏ nhục dục. Vì vậy mà Đức Phật diễn tả say đắm trong lạc thú nhục dục là "thấp hèn, tầm thường, trần tục, đê tiện, không đưa đến mục đích thoát khổ (Kinh Chuyển pháp luân. ND).

Cực đoan kia là sự thực hành khổ hạnh, sự nỗ lực đạt đến giải thoát bằng cách tự hành hạ thân xác. Phương pháp này có thể bắt nguồn từ ước vọng thật sự mong muốn giải thoát nhưng hành động theo sự hướng đạo của một giả định sai lầm làm cho nghị lực bị tiêu hao, không có kết quả. Sự sai lầm này cho rằng thân xác là nguyên nhân của sự lệ thuộc trong khi nguồn gốc thật sự của đau khổ nằm trong tâm. Tâm bị ám ảnh bởi

tham, sân và si. Để giải thoát tâm ra khỏi các phiền não bằng cách hành hạ thân xác thì không những vô ích mà còn tự tiêu diệt mình. Bởi vì nó tàn hại một công cụ cần thiết (thân thể.ND). Vì thế, Đức Phật diễn tả cực đoan thứ hai này là: "Đau đớn, thấp hèn, không dẫn đến mục tiêu" (giải thoát đau khổ.ND) (2).

Đứng ngoài hai phương pháp cực đoan này là Bát Chánh Đạo, gọi là trung đạo, không có nghĩa là thỏa hiệp giữa hai cực đoan, nhưng có nghĩa vượt lên trên cả hai bằng cách tránh những sai lầm mỗi bên gây nên. Trung đạo tránh sự thái quá về nhục dục bằng cách thừa nhận sự phù phiếm của ham muốn và sự vô ích khi nhấn mạnh việc từ bỏ thân xác. Ham muốn và nhục dục không bao giờ là phương tiện tạo hạnh phúc. Chúng là động lực gây ra đau khổ mà chúng ta phải từ bỏ như là điều kiện tiên quyết của giải thoát. Luyện tập ly dục không hàm chứa việc giày vò thân xác. Nó bao gồm luyện tập về tinh thần và cơ thể cần phải khỏe mạnh để hỗ trợ cho hoạt động của tinh thần. Như vậy cơ thể cần được chăm

sóc đàng hoàng, gìn giữ sức khỏe đồng thời những khả năng tinh thần được huấn luyện để phát sinh trí tuệ giải thoát. Đây là trung đạo, Bát Chánh Đạo, làm "phát sinh nhận thức, phát sinh hiểu biết và dẫn đến bình yên, đến hiểu biết trực tiếp, đến giác ngộ, đến niết bàn."(3)

# CHƯƠNG II

## CHÁNH KIẾN
## (*Sammà Ditthi*)

Tám chi phần của Bát Chánh Đạo không phải là những bước phải đi theo thứ tự tiếp nối, lần lượt hết bước này đến bước kia. Đúng hơn, chúng có thể được gọi là nhân tố thay vì các bước, tựa như tất cả những tao của một giây thừng bện lại với nhau làm cho sợi giây bền chắc tối đa. Khi đạt đến một trình độ nào đó, tất cả tám nhân tố có thể hiện diện cùng một lúc, phần này hỗ trợ cho phần kia. Tuy thế, cho đến khi (chưa) đạt đến trình độ đó, tất nhiên chúng phải nối tiếp trên con đường tu tập. Xét từ khía cạnh thực tế của sự tu tập, tám nhân tố

được chia ra thành ba nhóm: (i) nhóm giới, rèn luyện đạo đức *(sìlakkhandha)*, gồm có chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng; (ii) nhóm định *(samàdhikkhandha)*, gồm có chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định và (iii) nhóm tuệ *(paññākkhandha)* gồm có chánh kiến và chánh tư duy. Ba nhóm này đại diện cho ba giai đoạn tu tập: tu tập rèn luyện đạo đức cấp cao, tu tập định cấp cao và tu tập trí tuệ cấp cao. (1)

Thứ tự của ba phần tu tập này được quyết định bởi mục tiêu khái quát và hướng đi của con đường tu tập. Vì mục đích tối hậu của con đường tu tập là dẫn đến giải thoát khỏi đau khổ, cho nên tùy thuộc vào sự diệt trừ vô minh, điểm chính yếu của sự tu tập phải đối nghịch trực tiếp với vô minh. Chính sự tu tập bằng trí tuệ với mục đích đánh thức sự hiểu biết thâm sâu, thấy được sự vật "như chúng đang là." Trí tuệ thâm sâu xuất hiện theo cấp độ, nhưng ngay cả những lóe sáng yếu ớt nhất của tuệ quán cũng đã hàm chứa nền tảng của định tâm, không còn những rối loạn và mất tập trung. Định được đạt đến qua sự tu tập tâm định cấp cao *(Tâm*

*tăng thượng.ND)*, phần hai của con đường giải thoát, đem lại sự tĩnh lặng và tập trung cần có để phát triển tuệ giác. Nhưng để cho tâm tập trung trong định, chúng ta phải khống chế những tâm bất thiện thường chi phối những hoạt động của tâm. Khuynh hướng này làm tâm bị phân tán và trải rộng ra trong vô số suy nghĩ. Những tâm bất thiện này sẽ tiếp tục ngự trị bao lâu khi chúng còn được phép biểu hiện qua thân và miệng bằng hành động và lời nói. Do đó, ngay từ lúc bắt đầu tu tập, chúng ta cần phải chế ngự các bản năng của hành động nhằm ngăn ngừa chúng trở thành những dụng cụ của phiền não. Sự tu tập này được thực hiện bởi phần đầu của con đường tu tập, phần rèn luyện đạo đức. Như vậy, con đường tu tập trải qua ba giai đoạn, với sự rèn luyện đạo đức làm nền tảng cho định, với định làm nền tảng cho tuệ và tuệ là dụng cụ trực tiếp đạt đến giải thoát.

Đôi khi, chúng ta bị rối trí vì cách sắp xếp có vẻ thiếu đồng nhất về các nhân tố của con đường tu tập và chương trình tam học (giới, định, tuệ.ND). Tuệ: gồm chánh

kiến và chánh tư duy nhưng là giai đoạn cuối của chương trình tam học. Thế mà, những nhân tố của chánh kiến lại đặt ở phần đầu của con đường tu tập thay vì ở phần cuối như người ta thường nghĩ theo tiêu chuẩn phải đồng nhất. Tuy nhiên, thứ tự tiếp nối của các nhân tố trong con đường tu học không phải là kết quả của sự sơ sót vô ý mà nó được quyết định bởi sự cân nhắc quan trọng trong chủ đích trợ lực. Nghĩa là chánh kiến và chánh tư duy có tính chất chuẩn bị sơ khởi đòi hỏi ngay từ đầu như thúc dục đi vào chương trình tam học. Chánh kiến cung cấp toàn phối cảnh cho tu tập, chánh tư duy cung cấp chủ ý cho đúng hướng. Nhưng cả hai không dừng lại trong vai trò chuẩn bị. Bởi vì, khi đã được thanh lọc trong phần huấn luyện giới và định, tâm sẽ đạt đến chánh kiến cao siêu, chánh chủ ý cao siêu và từ đây thành lập chương trình tu tập thích hợp bằng trí tuệ thâm sâu hơn.

Chánh kiến tiên phong cho cả con đường tu tập, dẫn đường cho những thành tố kia. Nó cho ta biết điểm khởi đầu, đích đến, và những dấu hiệu tiếp nối theo khi

việc tu tập tiến xa hơn. Cố gắng dấn thân vào tu tập mà không có nền móng chánh kiến sẽ có nguy cơ đi lạc vào vô ích trên con đường không có hướng đạo. Như vậy, tương tự như muốn lái xe đến một nơi nào đó mà không xem bản đồ hay chẳng nghe theo lời hướng dẫn của một tài xế kinh nghiệm. Người ta có thể lên xe và bắt đầu lái đi, nhưng thay vì đến gần địa điểm, rất có thể họ càng đi xa ra. Để đến chỗ mình muốn, người ta phải có ý niệm về hướng đi tổng quát và những con đường dẫn đến đó. Những cân nhắc tương tự có thể được áp dụng cho sự thực hành con đường tu tập, hoạt động trong khuôn khổ hiểu biết được thiết lập bởi chánh kiến.

Sự quan trọng của chánh kiến có thể được xác định từ thực tế, nghĩa là tầm nhìn của chúng ta ngay trên những vấn đề chủ yếu của sự thật và tiêu chuẩn này có ý nghĩa vượt lên trên niềm tin chỉ từ lý thuyết. Chánh kiến chi phối thái độ của chúng ta, hành động của chúng ta, toàn thể định hướng của chúng ta trong đời sống của mình. Quan điểm của chúng ta có thể

không được hình thành một cách rõ ràng trong tâm. Chúng ta chỉ nắm được những khái niệm mơ hồ từ niềm tin của mình. Nhưng được định hình hay không, được hiển lộ hay giữ trong tiềm ẩn, những quan điểm này đều có ảnh hưởng rất sâu rộng với chúng ta. Chúng cấu trúc những khái niệm của chúng ta, xếp thứ tự cho các giá trị của chúng ta, kết thành một khuôn khổ tư tưởng mà chúng ta dùng để lý giải về ý nghĩa hiện hữu của mình trên thế gian này.

Theo đó, những quan điểm này qui định hành vi của chúng ta. Chúng nằm sau những chọn lựa và mục đích của chúng ta; và nỗ lực của chúng ta làm cho những mục đích này từ lý tưởng ra thực tế. Chính hành động có thể quyết định hậu quả nhưng hành động và hậu quả lại tùy thuộc vào những quan điểm mà từ đó chúng phát sinh. Vì quan điểm hàm chứa một "cam kết bản thể học" (*ontological commitment*), một quyết định về nghi vấn cái gì là thật và đúng. Theo đó, quan điểm chia ra thành hai loại, chánh kiến và tà kiến. Loại đầu tương ứng với sự chân thật, loại sau đi lệch ra khỏi chân thật

và củng cố cái giả ở vị trí của nó. Đức Phật dạy hai loại quan điểm này dẫn đến hai lối hành động hoàn toàn khác hẳn nhau và từ đó dẫn đến kết quả đối lập nhau. Nếu chúng ta có tà kiến, ngay cả khi nó còn mơ hồ, nó sẽ dẫn đến tiến trình hành động đưa đến kết quả là đau khổ. Mặt khác, nếu chúng ta theo chánh kiến thì quan điểm ấy sẽ hướng chúng ta về hành động chân chính và nhờ thế hướng về giải thoát khỏi đau khổ. Mặc dầu khuynh hướng nhận thức đúng hay sai về thế giới của chúng ta có thể một phần nào vô thưởng vô phạt, không có hậu quả gì đáng kể nhưng khi quan sát kỹ thì chánh hay tà hiện rõ ra, là yếu tố quyết định rất quan trọng cho sự phát triển suốt dòng đời tương lai của chúng ta. Chính Đức Phật tuyên bố Ngài không thấy một nhân tố duy nhất nào chịu trách nhiệm cho sự phát sinh những trạng thái bất thiện của tâm như tà kiến và không có một nhân tố nào giúp ích cho sự phát sinh những trạng thái thiện của tâm như chánh kiến. Lại nữa, Ngài nói không có một nhân tố nào là nguyên nhân cho sự đau khổ của chúng sinh như tà kiến

và không có một nhân tố nào có uy lực làm phát triển việc thiện của chúng sinh bằng chánh kiến (Tăng chi bộ 1:16.2).

Trong phạm vi rộng rãi nhất của nó, chánh kiến bao gồm sự hiểu biết chính xác tất cả Giáo Pháp, hay lời dạy của Đức Phật. Như vậy, lãnh vực của chánh kiến rộng như chính Giáo Pháp. Nhưng đi vào những mục đích tu tập, có hai loại chánh kiến nổi bật. Một là chánh kiến hợp thế, chánh kiến hoạt động trong giới hạn của thế gian. Loại kia là chánh kiến siêu thế, chánh kiến cao siêu dẫn đến giải thoát khỏi thế gian. Loại thứ nhất liên quan đến các quy luật điều khiển sự diễn tiến vật chất và tinh thần trong vòng tái sinh với những nguyên lý dẫn đến các thân phận cao hơn hay thấp hơn của các loại chúng sinh, đến hạnh phúc hay đau khổ ở thế gian. Loại thứ hai liên quan đến những nguyên lý cần thiết cho giải thoát. Nó không những nhắm vào sự tiến bộ tâm linh từ kiếp này qua kiếp khác mà còn nhắm đến sự giải thoát ra khỏi luân hồi sinh tử.

## Chánh Kiến Hợp Thế

Chánh kiến hợp thế liên quan đến sự thông hiểu chính xác về định luật của nghiệp, hiệu lực đạo đức của hành động. Gọi theo nghĩa đen của nó là "chánh kiến về hành động của chính mình" *(kammassakatà sammàditthi)* và nó theo công thức tiêu chuẩn trong lời tuyên bố (của Đức Phật): "Chúng sinh là chủ nhân của hành động (nghiệp. ND) của chúng, thừa kế các hành động của chúng, sinh ra từ hành động của chúng, bị bó buộc vào hành động của chúng và được hỗ trợ bởi hành động của chúng. Bất cứ hành động nào chúng làm, tốt hay xấu, chúng sẽ kế thừa những hành động ấy." (2) Có nhiều sự trình bày chi tiết cụ thể (về quan điểm này) được ghi chép trong kinh điển. Như một đoạn kinh văn thông thường, làm mẫu, xác nhận rằng những hành động có công đức như bố thí và cúng dường có ý nghĩa đạo đức, hành động thiện ác phát sinh kết quả tương ứng, con người có trách nhiệm phụng dưỡng cha mẹ, có tái sinh và có thế giới nằm ngoài thế giới hiện hữu này và có những đạo sư đã chứng ngộ

cao siêu, trình bày sự thật về thế giới trên cơ sở chứng ngộ cao siêu của chính họ.(3)

Để hiểu đúng nội hàm của chánh kiến, đầu tiên chúng ta phải xem xét ý nghĩa về thuật ngữ chủ yếu của nó, nghiệp *(kamma)*. Chữ nghiệp có nghĩa hành động. Đối với Phật giáo, hành động được đề cập ở đây là hành động cố ý, những hành động thể hiện ý định có màu sắc luân lý rõ ràng, vì chính ý định đem lại cho hành động ý nghĩa đạo đức. Như vậy, rõ ràng Đức Phật đồng nhất hóa hành động với ý chí. Trong một bài giảng nói về nghiệp, Ngài nói: "Này các tỳ khưu, chính ý chí, ta gọi là nghiệp. Khi đã quyết định, người ta hành động qua thân, khẩu hay ý." Đồng nhất hóa nghiệp với sự cố ý làm cho nghiệp phải là một sự kiện thuộc tinh thần, một nhân tố bắt nguồn từ tâm tìm cách thực hiện những tham vọng, khuynh hướng và chủ ý của tâm. Ý chí hoạt động qua một trong ba nơi: thân, khẩu hay ý, được gọi là ba cửa ngõ của hành động *(kammadvàra)*. Ý định biểu hiệu qua thân gọi là thân nghiệp, ý định biểu hiệu qua lời nói gọi là khẩu nghiệp, ý định phát sinh từ

tư tưởng, kế hoạch, ý tưởng hay là trong những trạng thái tâm lý khác nhưng không biểu hiệu ra bên ngoài gọi là ý nghiệp. Vì thế, từ một nhân tố là ý chí, chia thành ba loại nghiệp khác nhau tùy theo nơi nào nó biểu hiện.

Chánh kiến không phải chỉ là kiến thức đơn giản về ý nghĩa khái quát của chữ nghiệp. Nó cần được hiểu: (1) sự phân biệt đạo đức của nghiệp thành thiện và bất thiện; (2) những trường hợp chính của mỗi loại nghiệp; và (3) nguồn gốc làm cho hành động phát sinh. Như được trình bày trong một bài kinh: "Khi một đệ tử hiểu cái gì là ác nghiệp, và nguồn gốc của ác nghiệp và cái gì là thiện nghiệp và nguồn gốc của thiện nghiệp, đệ tử đó đã có chánh kiến."

(I) Xét các điểm trên theo thứ tự, chúng ta thấy trước hết nghiệp được phân biệt thành bất thiện *(akusala)* và thiện *(kusala)*. Nghiệp bất thiện là hành động đáng khiển trách về mặt đạo đức, có hại cho sự phát triển tâm linh, dẫn đến đau khổ cho mình và cho người khác. Nghiệp thiện, ngược lại,

là hành động đáng khen về phương diện đạo đức, giúp cho sự tiến bộ của tâm linh, dẫn đến nhiều lợi ích cho mình và cho người.

(II) Có thể nêu ra vô số những trường hợp thuộc nghiệp bất thiện và nghiệp thiện nhưng Đức Phật chỉ chọn mười trường hợp căn bản cho mỗi loại. Ngài gọi mười trường hợp này là mười đường (nghiệp đạo) của hành động nghiệp bất thiện và nghiệp thiện. Trong mười đường của mỗi loại, ba thuộc thân, bốn thuộc khẩu và ba thuộc ý. Mười đường của nghiệp bất thiện được phân chia theo cửa mà nó xuất hiện, liệt kê như sau:

Thân nghiệp *(kàyakamma)*:

1. Giết hại mạng sống

2. Lấy vật không cho

3. Tà dâm phi pháp để thỏa mãn nhục dục

Khẩu nghiệp *(vacikamma)*:

4. Nói dối

5. Nói xấu người khác

6. Nói lời hung dữ

7. Nói nhiều lời vô ích

Ý nghiệp *(manokamma)*:

8. Tham lam

9. Sân hận

10. Tà kiến

Mười đường của thiện nghiệp là những gì ngược với bất thiện nghiệp: Khống chế bảy trường hợp đầu của bất thiện nghiệp, thoát khỏi tham lam, sân hận và có chánh kiến. Mặc dầu sự chế ngự bảy trường hợp đầu hoàn toàn thực hiện trong tâm và không có hành động biểu hiện rõ ràng nhưng chúng vẫn được gọi thiện nghiệp của thân và khẩu bởi vì chúng đặt trọng tâm trên sự kiểm soát về hành động và lời nói.

(III) Nghiệp được phân biệt thành thiện và bất thiện đặt trên động cơ căn bản, gọi là "căn" *(mùla)* truyền đạt tính chất đạo đức đến những ý muốn cùng một lúc. Như vậy, nghiệp thiện hay bất thiện tùy theo căn thiện hay căn bất thiện. Căn có ba yếu tố trong mỗi nhóm. Căn bất thiện gồm ba phiền não như chúng ta đã nói: tham lam,

sân hận và si mê. Những nghiệp nào bắt nguồn từ những phiền não này là bất thiện nghiệp. Ba căn thiện là ba căn đối nghịch, được diễn tả trong thể phủ định theo lối hành văn xưa của Ấn Độ như không tham lam *(alobha)*, không sân hận *(adosa)* và không si mê *(amoha)*. Mặc dù chúng được chỉ định trong thể phủ định, chúng không những có nghĩa vắng mặt phiền não mà còn bao gồm những hạnh tốt đẹp tương ứng. Không tham lam hàm chứa từ bỏ, không dính mắc và hào phóng; không sân hận hàm chứa thương yêu, cảm thông và hiền lành; không si mê hàm chứa sáng suốt. Hành động nào bắt nguồn từ những căn này là thiện nghiệp.

Đặc điểm hết sức quan trọng của nghiệp là khả năng đem lại kết quả tương ứng với phẩm chất đạo đức của hành động. Một qui luật tổng quát tồn tại bên trong ảnh hưởng đến hành động cố ý khiến cho những hành động này có hậu quả thưởng phạt, gọi là *vipàka* "quả dị thục, quả chín" (sự chín mùi) hay *phala* "quả." Qui luật trên nối kết hành động với quả, hoạt động theo một nguyên

tắc đơn giản là hành động bất thiện khi chín cho kết quả đau khổ, hành động thiện khi chín cho kết quả hạnh phúc. Quả không bắt buộc phải chín ngay cũng không phải chín trong đời hiện tại. Nghiệp hoạt động trải qua nhiều đời kế tiếp nhau; nó có thể tiềm tàng trong hàng vạn đời tương lai. Nhưng, bất cứ khi nào ta có một hành động cố ý, ý chí để lại dấu ấn trong quá trình tiệm tiến của dòng tâm nơi hiệu lực của nó được tồn trữ mãi mãi. Khi nghiệp tồn trữ gặp điều kiện thuận lợi cho sự trưởng thành, nó thức dậy từ trạng thái ngủ yên và gây nên hiệu quả đem lại sự thưởng phạt thích đáng cho hành động gốc. Quả của nghiệp có thể chín trong đời này, đời kế tiếp hay đời khác về sau. Nghiệp có thể chín mùi theo cách tái sinh trong đời sống tương lai. Vì vậy, nó quyết định loại thân hình thuộc cõi nào của đời sống mới. Hay là, nó có thể chín trong suốt cả cuộc đời, đem lại những trải nghiệm khác nhau trong đời sống như hạnh phúc và đau khổ, thành công và thất bại, thịnh và suy. Nhưng bất cứ lúc nào, quả chín và chín như thế nào, nó luôn luôn tuân theo

cùng một nguyên tắc như nhau: hành động thiện đem lại kết quả an vui và hành động bất thiện đem lại kết quả bất hạnh.

Hiểu rõ nguyên tắc này là đã thông suốt chánh kiến hợp thế. Chánh kiến này loại bỏ ngay những dạng tà kiến không phù hợp với nó. Vì vậy, chánh kiến xác nhận hành động của chúng ta có ảnh hưởng đến sự tiếp nối vận mệnh của ta vào những đời sống trong tương lai. Nó chống lại quan điểm đoạn diệt cho rằng đời sống này là hiện hữu duy nhất của chúng ta và cho rằng tâm thức của chúng ta mất hẳn sau khi chết. Chánh kiến phân biệt rõ thiện và ác, đúng và sai căn cứ vào một nguyên lý bao quát khách quan nên nó chống lại thuyết đạo đức chủ quan cho rằng thiện ác chỉ là sự qui định theo ý kiến cá nhân hay phương tiện kiểm soát xã hội. Nó khẳng định rằng con người có thể tự do chọn lựa hành động của mình, trong giới hạn của hoàn cảnh của mình và chống lại luận thuyết "định mệnh bất biến" cho rằng những lựa chọn của chúng ta luôn luôn bị lệ thuộc vào sự tất yếu không tránh được cho nên tự do ý chí là không

thực tế và trách nhiệm đạo đức không thể thực hiện.

Một số các ẩn ý trong lời dạy của Đức Phật nói về chánh kiến đối với nghiệp và quả của nghiệp ngược lại với tư tưởng trong những trào lưu phổ thông hiện đại và sẽ có ích nếu chúng ta làm sáng tỏ những nhận thức khác biệt này. Những lời dạy nói về chánh kiến nêu rõ là tốt và xấu, đúng và sai vượt trên những ý kiến thông thường về những gì là tốt và xấu hay đúng và sai. Cả một xã hội có thể căn cứ theo một quan niệm sai lầm về các giá trị đạo đức chân chính. Mặc dù mọi người trong xã hội đó có thể hoan hô một loại hành động đặc biệt nào đó là đúng và kết tội một loại hành động khác là sai nhưng điều này không làm cho chúng thật có giá trị đúng hay sai. Theo Đức Phật, tiêu chuẩn đạo đức thì luôn luôn khách quan và không thay đổi. Tuy nhiên, đặc điểm đạo đức của nhiều hành động rõ ràng tùy thuộc vào hoàn cảnh khi chúng được thực hiện. Có những tiêu chuẩn đạo đức khách quan mà chúng ta có thể căn cứ vào để thẩm định bất cứ hành động nào, bất

cứ qui tắc đạo đức nào. Hành động đạo đức khách quan này là phần không thể thiếu của Giáo Pháp. Đó là qui luật của vũ trụ về sự thật và công bằng. Lý do công nhận sự siêu việt của tiêu chuẩn đạo đức khách quan vì sự thật hành động chỉ là sự thể hiện của ý chí, gây hậu quả cho người hành động và như thế sự tương quan giữa hành động và hậu quả chỉ là thực chất của chính ý chí. Không có một quan tòa thiêng liêng nào đứng trên sự vận hành của vũ trụ để phân phát thưởng phạt. Nhưng chính hành động, tùy theo bản chất đạo đức hay vô đạo đức của nó, sẽ đem lại kết quả tương xứng.

Đối với hầu hết mọi người, đại đa số, chánh kiến về nghiệp và kết quả của nghiệp được xác định bằng lòng tin, chấp nhận bằng sự tin tưởng ở một bậc thầy tâm linh danh tiếng trình bày về kết quả của hành động. Cho nên, với những người ấy, ngay khi nguyên lý của nghiệp chưa được tự mình thấy, hiểu biết ấy vẫn là một khía cạnh của chánh kiến. Nhận thức ấy là một phần chính yếu của chánh kiến vì chánh kiến liên quan đến hiểu biết, hiểu biết địa

vị của mình trong tổng thể hệ thống của sự vật và người nào chấp nhận nguyên lý cho rằng hành động cố ý có tiềm năng đạo đức, cho đến mức đó, đã hiểu được một sự thật quan trọng về bản chất hiện hữu của mình. Tuy thế, chánh kiến về hiệu ứng của nghiệp báo không phải bị bao bọc trong bức màn tín điều phía sau một rào cản kiên cố không thể hiểu thấu. Chánh kiến có thể trở thành cách thấy trực tiếp. Nhờ đạt đến những trạng thái thiền định thật sâu, chúng ta có thể phát triển một khả năng đặc biệt gọi là "thiên nhãn" *(dibbacakkhu)*, một siêu năng lực của sức nhìn thấy sự vật bị che khuất sau mắt thường. Khi khả năng nầy được phát triển, nó có thể nhìn ra thế giới chúng sinh để thẩm tra quy luật hoạt động của nghiệp. Bằng sự thấy đặc biệt của thiên nhãn, vị ấy có thể tự mình thấy bằng nhận thức trực tiếp chúng sinh chết đi và tái sinh tùy theo nghiệp của họ như thế nào, chúng sinh được hạnh phúc và bị đau khổ từ sự chín mùi của hành động thiện và bất thiện của họ như thế nào.

## Chánh Kiến Siêu Thế

Chánh kiến về nghiệp và kết quả của nó cho ta lý do để làm những hành động thiện và đạt đến đời sống cao quý trong vòng sinh tử, nhưng chỉ như thế thì sẽ không đưa đến giải thoát. Một người có thể chấp nhận định luật về nghiệp nhưng vẫn giới hạn mục đích vào những thành đạt ở thế gian. Động cơ khiến cho người ta làm những việc cao quí, có thể là để tích lũy nhiều phước đức cho thiện nghiệp dẫn đến thịnh vượng với kết quả tại đây và bây giờ, hay may mắn được làm người trong kiếp tái sinh, hay được thụ hưởng hạnh phúc ở cõi trời trong những cảnh giới thiên đường. Trong lý luận về quan hệ nhân quả của nghiệp không có gì bắt buộc thúc dục mọi người thoát ra chu kỳ nghiệp báo và kết quả của nó. Sự thôi thúc được giải thoát hoàn toàn ra khỏi vòng sinh tử tùy thuộc sự có được một quan điểm khác biệt và sâu sắc hơn, quan điểm đem lại sự thấu hiểu tận cùng về những khiếm khuyết tồn tại trong mọi hình thức hiện hữu của nghiệp, ngay cả trong đời sống cao quí nhất.

Chánh kiến siêu thế dẫn đến giải thoát là sự hiểu biết Tứ Diệu Đế. Chính loại chánh kiến này đại diện cho nhân tố thứ nhất của Bát Chánh Đạo trong ý nghĩa chính xác: chánh kiến cao thượng. Thế nên, Đức Phật định nghĩa nhân tố của đường tu tập trong chánh kiến một cách rõ ràng bằng bốn chân lý: "Này, Chánh kiến là gì? Đó là hiểu biết khổ *(dukkha)*, hiểu biết nguồn gốc của khổ, hiểu biết sự chấm dứt khổ, hiểu biết con đường đưa đến chấm dứt khổ."(7) Bát Chánh Đạo bắt đầu với sự hiểu biết bằng khái niệm về Tứ Diệu Đế với sự nhận thức chưa rõ ràng qua phương tiện tư tưởng và suy tư. Khi chánh kiến đạt đến tột đỉnh trong hiểu biết trực giác về bốn chân lý đó, thấu suốt một cách rõ rành thì tương đương với giác ngộ. Như vậy, chúng ta có thể nói rằng chánh kiến về Tứ Diệu Đế gồm cả hai hình thái là bắt đầu và điểm cuối của con đường đưa đến chấm dứt khổ.

Chân lý cao thượng thứ nhất là chân lý về khổ *(dukkha)*, sự bất mãn cố hữu của đời sống, thấy rõ trong vô thường, đau đớn và

bản chất không bao giờ hoàn hảo trong mọi hình thức của đời sống.

"Đây là chân lý về khổ. Sinh là khổ; già là khổ; bệnh là khổ; chết là khổ; sầu não, than vãn, đau đớn, thương tiếc và tuyệt vọng là khổ; gần những gì thù ghét là khổ; xa những gì thương yêu là khổ; không được những gì mình muốn là khổ; nói tóm lại, chấp thủ vào năm uẩn là khổ."(8)

Lời tuyên bố trên là sự khẳng định chung, kêu gọi chúng ta phải chú ý. Sự chấp thủ vào năm uẩn *(pañcupàdànakkandhà)* là một sơ đồ phân loại để hiểu đúng bản chất của loài người. Chúng ta là gì? Đức Phật dạy con người là một tập hợp của năm nhóm: thân thể vật lý, cảm giác, tri giác, phản ứng của tâm và nhận thức (sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. ND). Chúng đều liên quan nhau bằng sự chấp thủ. Ta là năm uẩn và năm uẩn là ta. Những gì chúng ta đồng nhất hóa với chính ta, bất cứ những gì chúng ta nắm giữ như là của ta, đều rơi vào năm uẩn. Tập hợp năm uẩn này sinh ra cả danh

sách gồm tư tưởng, tình cảm, ý tưởng và thái độ, ta sống trong tập hợp đó và trở thành "thế giới của chúng ta." Như vậy, lời tuyên bố của Đức Phật về năm uẩn là khổ, thật ra bao gồm tất cả trải nghiệm, toàn bộ đời sống của chúng ta, vào trong phạm vi *khổ đế*.

Nhưng, ở đây xuất hiện câu hỏi: Tại sao Đức Phật nói năm uẩn là khổ? Lý do Ngài nói năm uẩn là khổ vì chúng vô thường. Chúng thay đổi liên tục từng giây phút, sinh rồi diệt, không có thực thể nào tồn tại, luôn luôn thay đổi. Bởi vì những nhân tố tạo thành con người chúng ta luôn luôn thay đổi, hoàn toàn không có thực chất trường tồn, không có một cái gì trong đó mà chúng ta có thể bám vào để làm nền tảng cho an toàn. Năm uẩn chỉ là một dòng chảy liên tục thay đổi nên khi bám vào nó với khát khao trường tồn thì chúng ta tự đưa mình lao vào đau khổ.

Chân lý cao thượng thứ nhì chỉ rõ nguyên nhân của khổ. Từ tập hợp những phiền não đưa đến khổ, Đức Phật nêu rõ

khát vọng *(tanhà)* là nguyên nhân chi phối và lan rộng nhất, "nguồn gốc của khổ."

Đây là chân lý cao thượng về của nguồn gốc của khổ. Chính sự khát vọng này đưa đến tái sinh và bị trói buộc vào khoái cảm và nhục dục, tìm kiếm vui thú chỗ này chỗ kia. Đó là khát vọng tìm lạc thú trong dục (Dục giới.ND), khát vọng được hiện hữu (Sắc giới.ND) và khát vọng không còn hiện hữu (Vô sắc giới.ND).

Chân lý cao thượng thứ ba chỉ là sự ngược lại của sự tạo thành quan hệ trên. Nếu khát vọng là nguyên nhân của khổ thì để giải thoát ra khỏi khổ, chúng ta phải loại bỏ khát vọng. Vì vậy, Đức Phật nói:

Đây là chân lý diệt khổ. Chính sự hoàn toàn xa lìa và chấm dứt khát vọng, từ bỏ và đoạn tuyệt với nó, giải thoát khỏi nó và không còn lệ thuộc vào nó nữa.(10)

Trạng thái bình an tuyệt đối khi loại bỏ được khát vọng là Niết bàn (Nibbàna _ Nirvàna), trạng thái tự do tuyệt đối được trải nghiệm với sự dập tắt những ngọn lửa tham, sân, si trong lúc còn sống. Chân

lý thứ tư chỉ cho ta con đường đưa đến chấm dứt khổ, con đường đưa đến sự giác ngộ niết bàn. Con đường đó chính là Bát chánh Đạo.

Chánh kiến về Tứ Diệu Đế phát triển trong hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất gọi là chánh kiến phù hợp với chân lý *(saccànulomika sammà ditthi*); giai đoạn thứ hai, chánh kiến thâm nhập chân lý *(saccapativedha sammà ditthi).* Để có được chánh kiến phù hợp với chân lý Tứ diệu đế, đòi hỏi chúng ta hiểu rõ ý nghĩa và tầm quan trọng của chân lý ấy trong cuộc sống của chúng ta (Thánh đế hiện quán.ND). Để có hiểu biết như vậy, đầu tiên, chúng ta phải học hỏi và nghiên cứu chân lý này. Tiếp sau đó, hiểu biết của chúng ta sẽ đi sâu hơn bằng cách trải nghiệm về chúng trong ánh sáng của kinh nghiệm cho đến khi chúng ta đạt được niềm tin tưởng vững chắc về sự thật của chúng.

Nhưng ngay cả ở điểm này, chân lý Tứ diệu đế vẫn chưa được hiểu trọn vẹn, cho nên sự hiểu biết đạt được còn khiếm

khuyết, nó chỉ là khái niệm chưa phải nhận thức. Để đạt đến hiểu biết chân lý bằng trải nghiệm  chúng ta cần phải thực tập thiền, trước hết phải đạt được định lực liên tục, rồi phát triển tuệ quán. Năng lực tuệ quán sẽ phát sinh do quan sát năm uẩn, những nhân tố của thực tại, nhằm mục đích nhận ra những đặc tính thật sự của chúng. Ở cao điểm của sự trải nghiệm như thế, con mắt của tâm không còn nhìn những pháp hữu vi được tập hợp trên năm uẩn mà chuyển sang tập trung vào pháp vô vi, Nibbàna, có thể chứng ngộ được qua khả năng thâm sâu của tuệ quán. Với sự dời đổi này, cùng lúc mắt của tâm thấy Niết Bàn, Tứ thánh đế cao thượng cũng được thấu hiểu rõ ràng. Khi chứng ngộ được Niết Bàn, trạng thái vượt ra ngoài đau khổ, chúng ta đã có tầm nhìn trọn vẹn mà từ đó chúng ta quan sát năm uẩn và thấy chúng là khổ,  vì chúng bị trói buộc, phải chịu thay đổi không ngừng. Cùng lúc chứng ngộ Niết Bàn, khát vọng cũng không còn. Chúng ta bừng hiểu ra khát vọng thật sự là cội nguồn của khổ. Khi chứng ngộ được Niết Bàn, chúng ta hiểu

đó là trạng thái an bình, thoát khỏi sự quay cuồng của quá trình tái sinh. Bởi vì sự thể nghiệm này đạt được bằng thực hành Bát Chánh Đạo. Cho nên, hành giả biết rõ Bát Chánh Đạo là con đường thật sự đưa đến chấm dứt đau khổ.

Chánh kiến siêu thế thấu triệt Tứ Diệu Đế ở cuối con đường tu tập chứ không phải từ đầu. Chúng ta phải bắt đầu với chánh kiến phù hợp với chân lý tứ diệu đế, đạt được qua học tập và củng cố bằng sự quán chiếu. Quan điểm này gây cảm hứng cho chúng ta chấp thuận việc tu học, khởi sự tu tập tam học giới, định và tuệ. Khi chương trình tu tập viên mãn, tuệ nhãn tự nó mở ra, nhìn thấu rõ chân lý này và tâm hoàn toàn tự tại.

# CHƯƠNG III

## CHÁNH TƯ DUY (CHỦ ĐÍCH)

## *(Sammà Sańkappa)*

Nhân tố thứ hai trong con đường tu tập trong tiếng Pàli là *Sammà Sańkappa*, chúng ta sẽ dịch là "chánh tư duy hay chánh chủ đích" (Right Intention _ chủ đích, Ý định, chủ ý đúng. ND). Danh từ này đôi khi dịch là "ý nghĩ đúng," cách diễn đạt này có thể chấp nhận được với điều kiện trong văn cảnh chúng ta đang dùng danh từ "ý nghĩ" đặc biệt nói đến khía cạnh ý định hay chủ đích của hoạt động tinh thần, phương diện nhận thức đã được nhân tố thứ nhất, chánh kiến, nói đến. Tuy nhiên, nó có vẻ giả tạo nếu chúng ta quá nhấn mạnh sự phân biệt

giữa hai chức năng này. Từ quan điểm Phật giáo, nhận thức và ý định của tâm không tách ra hai phần riêng mà đan kết nhau và tác động với nhau trong tương quan mật thiết. Cảm xúc ưa thích ảnh hưởng đến quan niệm và quan niệm quyết định sự ưa thích. Như thế, một tầm nhìn thấu suốt về bản chất của hiện hữu, đạt được từ sự nhận xét sâu xa và được xác định thông qua quá trình nghiên cứu. Nó đem đến sự sắp xếp lại các tiêu chuẩn ứng xử đạo đức làm cho tâm trí hướng đến những mục tiêu tương ứng với tầm nhìn mới. Dùng tâm trí để đạt những mục tiêu này chính là ý nghĩa của chánh tư duy.

Đức Phật giải nghĩa chánh tư duy có ba chủ đích : chủ đích ly dục, chủ đích có thiện ý và chủ đích bất hại (ly dục tầm, ly sân tầm và ly hại tầm. ND). (1) Cả ba đối lập song song với ba loại tà tư duy: chủ đích bị điều khiển bởi dục vọng, chủ đích bị điều khiển bởi ác ý và chủ đích bị điều khiển bởi tàn hại.(2) Mỗi loại của chánh tư duy đối đầu tương xứng với mỗi loại tà tư duy. Chủ đích ly dục đối đầu với chủ đích bị điều khiển

bởi dục vọng, chủ đích có thiện ý đối đầu với chủ đích bị điều khiển bởi ác ý và chủ đích của vô hại đối đầu với chủ đích bị điều khiển bởi tàn hại.

Đức Phật đã khám phá có hai loại chủ đích khác nhau trong thời gian trước khi Ngài đạt đến Giác Ngộ *(Kinh Song Tầm 19, Kinh Trung bộ).* Trong giai đoạn đang nỗ lực tìm giải thoát, khi tu thiền trong rừng, Ngài nhận ra ý nghĩ có thể chia thành hai loại khác nhau. Ngài xếp những ý nghĩ thuộc dục vọng, ác ý và tàn hại vào một loại và loại ngược lại là ly dục, thiện ý và bất hại. Bất cứ lúc nào nhận ra ý nghĩ thuộc loại thứ nhất phát sinh, Ngài hiểu chúng nó sẽ dẫn đến nguy hại cho chính mình và cho người khác, cản trở tuệ giác và đưa đi xa Niết Bàn. Suy nghiệm theo đường hướng này, Ngài loại bỏ những ý nghĩ đó ra khỏi tâm và chấm dứt chúng. Nhưng khi nào ý nghĩ thuộc loại thứ hai phát sinh, Ngài hiểu những ý nghĩ này có ích lợi, đưa đến sự phát triển tuệ giác và giúp chứng đắc Niết Bàn. Như vậy, Ngài phát huy và hoàn chỉnh những ý nghĩ này.

Chánh tư duy phải ở vị trí thứ nhì, đứng giữa chánh kiến và ba nhân tố đạo đức bắt đầu với chánh ngữ, bởi vì những chức năng chủ đích của tâm tạo một sợi giây liên kết hết sức quan trọng nối liền quan điểm hiểu biết của chúng ta với cách sống của chúng ta trên thế giới này. Hành động có một mặt luôn luôn hướng ngược vào những ý nghĩ mà từ đó nó phát sinh. Ý nghĩ là dấu hiệu báo trước hành động, hướng dẫn thân thể và lời nói, thúc đẩy thân thể và lời nói hành động, dùng chúng như công cụ để hiển bày mục đích và ý tưởng của nó. Từ những mục đích và ý tưởng, chủ tâm của chúng ta lần lượt thể hiện theo những quan điểm nổi bật. Khi những quan điểm sai lầm thắng thế thì hậu quả là chủ tâm sai lầm rồi gây ra hành động bất thiện. Như vậy, người nào chối bỏ hiệu lực đạo đức của hành động và đánh giá thành công theo hơn thua và địa vị thì sẽ không mong cầu gì ngoài hơn thua và địa vị, sẽ dùng bất cứ phương tiện nào họ có thể để đạt cho được chúng. Khi những mong cầu theo cách này có mặt khắp nơi, hậu quả sẽ là đau khổ, đau khổ khủng khiếp cho cá

nhân, xã hội và quốc gia vì tranh giành vật chất, địa vị và quyền lực, không quan tâm gì đến hậu quả. Nguyên nhân gây ra không ngừng cạnh tranh, xung đột, bất công và đàn áp không nằm ngoài tâm thức. Những sự kiện này chỉ là sự biểu lộ của những ý định, sự xuất hiện của những ý nghĩ bị điều khiển bởi tham, sân, si.

Nhưng khi ý định đúng thì hành động sẽ đúng và cách bảo đảm nhất để có ý định đúng là có chánh kiến. Người nào công nhận quy luật của *nghiệp* rằng hành động mang lại hậu quả thưởng phạt, sẽ khống chế mưu cầu của họ cho phù hợp với quy luật này.Như thế, hành động là biểu hiện cho ý định của họ sẽ phù hợp với tiêu chuẩn của tư cách đạo đức. Đức Phật tóm tắt sự kiện này rất súc tích khi Ngài nói rằng với một người có tà kiến thì hành động, lời nói, dự tính và mục đích căn cứ vào tà kiến sẽ đưa đến đau khổ; trong khi đó với một người có chánh kiến thì hành động, lời nói, dự tính và mục đích căn cứ vào chánh kiến sẽ đưa  đến hạnh phúc. (3)

Vì sự hình thành quan trọng nhất của chánh kiến là thông suốt Tứ Diệu Đế, cho nên có thể kết luận chánh kiến là cách quyết định nội dung của chánh tư duy. Điều này chúng ta thấy thật sự là như vậy. Bởi vì, hiểu rõ Tứ Diệu Đế kết nối ngay trong cuộc đời mình làm chúng ta phát sinh ý định thoát ly dục vọng; hiểu rõ Tứ Diệu Đế kết nối đời sống của mình với những sinh vật khác làm chúng ta phát sinh hai chánh tư duy thiện ý vô sân và bất hại. Khi chúng ta thấy đau khổ thâm nhập đời mình như thế nào và sự đau khổ này đến từ dục vọng như thế nào, tâm thức sẽ hướng về sự thoát ly: từ bỏ dục vọng và những gì trói buộc chúng ta. Như thế, theo cách tương tự, khi chúng ta áp dụng Tứ Diệu Đế cho những sinh vật khác, sự chiêm nghiệm của chúng ta sẽ nuôi dưỡng thiện ý vô sân và bất hại. Chúng ta nhận thấy, cũng như chúng ta, tất cả những sinh vật khác đều muốn hạnh phúc và cũng như chúng ta, chúng cũng chịu đau khổ. Với suy nghĩ tất cả sinh vật đều muốn tìm hạnh phúc, thiện tâm phát sinh: tâm từ mong muốn tất cả chúng sinh được khỏe mạnh,

hạnh phúc và bình an. Với suy nghĩ tất cả chúng sinh đều chịu đau khổ, ý nghĩ vô hại phát sinh: tâm bi mẫn mong muốn chúng sinh không bị đau khổ.

Ngay lúc bắt đầu tu tập Bát Chánh Đạo, hai nhân tố chánh kiến và chánh tư duy bắt đầu hợp tác chống lại ba cội rễ độc hại (tham, sân, si.ND). Si, phiền não chính của nhận thức, bị chánh kiến đối kháng, hạt giống mới nẩy mầm của tuệ giác. Sự diệt trừ tận gốc tâm si chỉ xảy ra khi nào chánh kiến được phát triển đến giai đoạn hoàn toàn chứng đắc. Tuy nhiên, mỗi lần hiểu biết chính xác lóe lên đều góp phần vào sự tiêu diệt tận cùng tâm si. Hai cội rễ kia, những phiền não về cảm xúc, đòi hỏi đối kháng bằng cách chuyển hướng ý định và như vậy nhận được thuốc giải độc cho chúng là chủ ý ly dục, thiện ý vô sân và bất hại.

Tham và sân có căn cứ vững chắc cho nên không dễ gì chúng chịu nhượng bộ.Tuy nhiên, chế ngự chúng không phải là không thể làm được nếu chúng ta có một chiến lược hiệu quả. Đức Phật đã nghĩ

ra và dùng con đường gián tiếp: tiến hành tấn công vào những ý nghĩ do những phiền não phát sinh. Tham và sân hiện lên trong hình thức của ý nghĩ và như thế chúng có thể bị tiêu diệt theo tiến trình "thay thế ý nghĩ" bằng cách thay thế chúng với những ý nghĩ đối lập với chúng. Chủ tâm ly dục là thuốc điều trị tâm tham. Tâm tham phát sinh những biểu hiệu của ý nghĩ dục vọng : như ý nghĩ nhục dục, chiếm đoạt và sở hữu. Những ý nghĩ ly dục phát sinh từ thiện căn vô tham, chúng khởi động mỗi khi chúng được tu tập. Bởi vì những ý nghĩ trái ngược nhau không thể hiện hữu cùng một lúc, khi những ý nghĩ ly dục được khởi động, chúng trục xuất những ý nghĩ dục vọng. Cách này làm cho tâm vô tham thay thế tâm tham. Cũng như vậy, chủ tâm thiện ý và vô hại cho ta thuốc giải độc trừ sân hận. Lòng sân hận đến từ một trong những ý nghĩ thuộc ác ý như giận dữ, thù nghịch hay uất hận, hay trong ý nghĩ tàn hại như khuynh hướng độc ác, tấn công và tiêu diệt. Ý nghĩ tâm vô sân chống lại sân hận đã bộc phát trước đây, ý nghĩ bất hại

thay cho tàn hại. Bằng cách này, vô sân cắt bỏ cội rễ độc hại của sân hận.

## Chủ Đích Ly Dục

Đức Phật diễn tả giáo lý của Ngài là đi ngược với hướng đời. Hướng đời là hướng theo dục vọng và người chưa giác ngộ đi theo hướng này trôi theo dòng dục vọng, đi tìm hạnh phúc bằng cách săn đuổi những gì họ tưởng tượng sẽ được mãn nguyện. Thông điệp ly dục của Đức Phật tuyên bố hoàn toàn trái ngược: đối với sự lôi kéo của dục vọng cần phải chống lại và cuối cùng từ bỏ. Dục vọng cần được từ bỏ không phải vì nó xấu ác trên bình diện đạo đức nhưng vì nó là cội nguồn của đau khổ. (4) Như vậy ly dục, quay mặt với khát vọng và sự thúc dục được toại nguyện, trở thành chiếc chìa khóa mở cửa hạnh phúc, giải thoát khỏi ràng buộc của chấp thủ.

Đức Phật không đòi hỏi mọi người phải rời bỏ cuộc sống tại gia để vào tu viện hay bắt những ai theo Ngài phải từ bỏ ngay những lạc thú của năm giác quan. Cấp độ

ly dục tùy vào chí hướng và hoàn cảnh của mỗi người. Tuy nhiên, Ngài vẫn giữ nguyên một nguyên lý hướng dẫn: muốn đạt đến giải thoát, chúng ta bắt buộc phải diệt trừ hoàn toàn khát vọng và sự tiến bộ trên đường tu tập nhanh hay chậm tùy theo khả năng chế ngự khát vọng của mình. Thoát khỏi thống trị của dục vọng có thể không dễ dàng, nhưng khó khăn không phải lý do để cho chúng ta không làm những gì cần phải làm. Vì khát vọng là nguồn gốc của đau khổ *(dukkha),* chấm dứt đau khổ tùy thuộc vào sự loại trừ khát vọng và điều này cần phải hướng tâm về ly dục.

Nhưng ở ngay thời điểm này, khi chúng ta cố gắng từ bỏ sự chấp thủ thì chúng ta lại gặp phải một sự phản kháng trong tâm rất mãnh liệt. Tâm thức không muốn từ bỏ sự nắm giữ những đối tượng mà nó đã bị ràng buộc. Nó đã quen với chiếm hữu, tham tiếc và ôm giữ trong một thời gian dài nên hình như không thể nào thoát khỏi những thói quen này chỉ bằng sự tác động của ý chí. Một người có thể đồng ý cần phải ly dục, muốn từ bỏ sự ràng buộc, nhưng khi tiếng

gọi của ly dục thật sự vang lên thì tâm thức thụt lùi lại và tiếp tục hành động theo sự điều khiển của dục vọng.

Như vậy bằng cách gì đập phá được xiềng xích của dục vọng là cả một vấn đề. Đức Phật không dạy phương pháp đè nén là giải pháp: nỗ lực xua đuổi dục vọng với tâm thức đầy sợ hãi và ghê tởm. Cách này không giải quyết được vấn đề mà nó chỉ đẩy vấn đề xuống dưới bề mặt, nơi nó tiếp tục phát triển. Dụng cụ Đức Phật đưa ra để giải thoát tâm thức khỏi dục vọng là hiểu biết. Ly dục thật sự không phải là việc ép buộc chúng ta từ bỏ những gì trong thâm tâm mình vẫn còn yêu quí nhưng là việc thay đổi cách nhìn về chúng để chúng không còn trói buộc chúng ta. Khi chúng ta am hiểu bản tánh của dục vọng hay khi chúng ta nghiên cứu để biết nó rõ ràng bằng sự quan sát tường tận thì dục vọng tự động biến mất, không cần tranh đấu.

Hiểu rõ dục vọng là cách để có thể tháo gỡ sự khống chế của nó, chúng ta cần thấy rõ dục vọng khi nào cũng ràng buộc với *đau*

*khổ*. Toàn thể hiện tượng dục vọng, với chu kỳ ham muốn và thỏa mãn, tùy thuộc vào cách của chúng ta nhận thức sự vật. Chúng ta tiếp tục làm nô lệ cho dục vọng vì chúng ta thấy nó như là phương tiện để đạt đến hạnh phúc. Nếu chúng ta nhìn thẳng vào dục vọng từ một góc độ khác thì tác dụng của nó sẽ bị tiêu tan và kết quả là sẽ hướng về ly dục. Điều cần phải có để chuyển hóa nhận thức được gọi là "sự cân nhắc bằng trí tuệ" *(yoniso manasikàra. Như lý tác ý.* ND*)*. Giống như nhận thức ảnh hưởng cho ý nghĩ, ý nghĩ cũng có thể ảnh hưởng cho nhận thức. Những nhận thức thông thường của chúng ta bị tác động bởi "sự cân nhắc thiếu trí tuệ" *(ayoniso manasikàra. Phi lý tác ý.* ND*)*. Thông thường chúng ta chỉ thấy bề mặt của sự vật, nhìn thoáng qua, dựa vào sở thích và nhu cầu gần nhất của mình. Ít khi chúng ta đào tận gốc rể những ràng buộc của mình hay nghiên cứu hậu quả lâu dài của chúng. Chấn chỉnh điều này đòi hỏi phải cân nhắc bằng trí tuệ: nhìn vào những ý đồ che dấu sau hành động, khảo sát kết quả của chúng, thẩm định giá trị của mục

đích của mình. Trong sự nghiên cứu này sự quan tâm của chúng ta không đặt vào những gì vừa ý mà chú ý đến những gì đúng sự thật. Chúng ta phải chuẩn bị và quyết tâm khám phá những gì đúng sự thật ngay cả khi những điều đó làm ta không còn thoải mái. Bình an thật sự luôn luôn nằm bên sự thật chứ không nằm bên sự thoải mái (*For real security always lies on the side of truth, not on the side of comfort*.)

Khi xem xét dục vọng thật kỹ, chúng ta nhận thấy đau khổ luôn luôn đi theo nó như bóng với hình. Đôi lúc, đau khổ xuất hiện như một nỗi đau đớn hay bực tức ; thông thường, nó tiềm ẩn với những khuynh hướng luôn luôn bất mãn. Nhưng cả hai, dục vọng và đau khổ là hai trạng thái không thể tách rời nhau và luôn hoạt động với nhau. Chúng ta có thể tự kiểm chứng quan hệ này bằng cách quan sát toàn thể chu kỳ của dục vọng. Ngay ở thời điểm dục vọng phát sinh nó tạo cho chúng ta một cảm giác thiếu thốn, đau khổ vì ham muốn. Để chấm dứt đau khổ này chúng ta phải nỗ lực làm thỏa mãn dục vọng. Nếu nỗ lực

của chúng ta thất bại, chúng ta sẽ cảm thấy vỡ mộng, thất vọng, đôi khi tuyệt vọng. Nhưng ngay cả khi sự hài lòng của thành công chưa phải là trọn vẹn, chúng ta sợ chẳng may có thể mất đi những gì chúng ta đã giành được. Chúng ta cảm thấy phải bảo vệ vị trí của mình, gìn giữ lãnh thổ, chiếm lấy nhiều thêm, thành đạt cao hơn, củng cố kiểm soát chặt chẽ hơn. Những đòi hỏi của dục vọng hình như bất tận và mỗi dục vọng luôn đòi hỏi sự vĩnh cửu. Nó muốn những gì chúng ta có phải trường tồn. Nhưng tất cả những đối tượng của dục vọng đều vô thường. Dù cho của cải, quyền hành, địa vị hay người của mình thì cũng không tránh khỏi sự chia lìa và sự đau khổ do chia lìa gây ra, tương ứng với cường độ của sự quyến luyến: quyến luyến càng nhiều đem lại đau khổ càng lớn; quyến luyến càng ít đem lại đau khổ càng nhỏ; không quyến luyến thì không đau khổ.(5)

Quan sát sự đau khổ gắn liền với dục vọng là một cách hướng tâm về ly dục. Cách khác là quan sát trực tiếp những lợi ích phát sinh từ ly dục. Chúng ta không nên

nghĩ chuyển hóa dục vọng sang ly dục là chuyển hạnh phúc sang đau buồn, chuyển hóa phú quí sang bần hàn. Nó có nghĩa vượt qua những lạc thú dung tục lệ thuộc để đến hạnh phúc và an lạc cao thượng, từ thân phận nô lệ đến chủ nhân. Dục vọng sinh ra sợ hãi và đau buồn nhưng ly dục cho ta lòng dũng cảm và hoan hỷ. Ly dục đẩy mạnh thành tựu trong cả ba giai đoạn của tam học: trau dồi đạo đức, trợ giúp cho định tâm và nuôi dưỡng hạt giống của trí tuệ. Suốt con đường tu tập từ đầu cho đến cuối thật ra có thể xem như một tiến trình chuyển hóa của ly dục để đạt đến cuối cùng là Niết Bàn như là giai đoạn tận cùng của xả bỏ, "xả bỏ tất cả kết cấu của sự tái sinh." *(sabb'ùpadhipatinissagga).*

Khi chúng ta quan sát có phương pháp những nguy hiểm của dục vọng và những lợi ích của ly dục, từ từ chúng ta hướng tâm thoát ra ngoài sự điều khiển của dục vọng. Những luyến ái tự động rơi rụng như lá cây một cách tự nhiên. Sự thay đổi không xảy ra trong chớp nhoáng, nhưng khi kiên trì tu tập thì chắc chắn nó sẽ đến. Bằng cách quan

sát liên tục, ý nghĩ này sẽ đánh ngã ý nghĩ kia, chủ tâm ly dục sẽ trục xuất chủ tâm của dục vọng.

### Chủ Đích Thiện Ý

Chủ đích thiện ý (không sân) đối lập với chủ tâm bất thiện ý, những ý nghĩ bị điều khiển bởi giận dữ và thù ghét. Thông thường, có hai cách vô hiệu hóa để đối phó với bất thiện ý. Thứ nhất, cách nhượng bộ nhưng có thái độ bất mãn bằng hành động và lời nói. Cách này làm bớt căng thẳng, có thể giúp người ta xua đuổi giận dữ "ra khỏi thân tâm của họ," nhưng nó cũng tạo ra một số nguy hiểm. Nó sinh ra oán giận, trả đũa, thêm kẻ thù, đầu độc tình thân hữu và tạo ra nghiệp bất thiện. Cuối cùng không những bất thiện ý không rời khỏi thân tâm mà nó còn chìm xuống một cấp độ thấp hơn ở đó nó tiếp tục làm ô nhiễm ý nghĩ và tư cách của chúng ta. Thứ hai, cách đè nén, cũng không hóa giải được sức tàn phá của bất thiện ý. Nó chỉ xoay vòng tác dụng ấy rồi đẩy vào bên trong; ở đó, nó bị biến dạng để trở thành những biểu hiện như bất

cần đời, bệnh tâm thần, hay khuynh hướng nổi cơn bạo động một cách phi lý. Phương pháp điều trị mà Đức Phật khuyên chúng ta dùng để hóa giải bất thiện ý, đặc biệt khi đối tượng là một người khác, là một đức tính, chữ Pàli gọi là *metta.* Danh từ này có gốc ở một chữ khác nghĩa là "bạn", nhưng *metta* mang nhiều ý nghĩa hơn tình bằng hữu thông thường. Tôi rất thích dịch chữ này bằng danh từ kép "tâm từ", vì nó bao gồm trọn vẹn cái nghĩa muốn diễn tả: một cảm giác nồng nhiệt của tình thương vị tha cho những sinh vật khác, tỏa rộng ra ngoài bằng sự quan tâm chân thành cho bình an và hạnh phúc của chúng sinh. *Metta* không phải là thiện chí đa cảm và cũng không phải là phản ứng của lương tâm vì đạo đức hay vì mệnh lệnh thần linh bắt buộc. Nó phải trở thành một cảm giác nội tâm sâu xa, biểu thị đặc biệt qua sự nhiệt tình tự nhiên thay vì ý thức trách nhiệm. Ở đỉnh cao của nó, *metta* đạt đến điểm "tâm không giới hạn", *(brahmavihara)* một phương pháp hoàn toàn tập trung vào ước nguyện thương yêu cầu mong hạnh phúc cho tất cả chúng sinh.

Thương yêu trong nội dung của danh từ *metta* khác với tình yêu nhục dục hay với tình thương thuộc về tình cảm cá nhân. Loại thứ nhất là một hình thức khát vọng, tất nhiên phải vị kỷ, trong khi loại thứ hai vẫn còn chứa đựng ít nhiều luyến ái: chúng ta thương yêu một người vì người đó cho ta vui thích, thuộc về gia đình chúng ta hay cùng nhóm với chúng ta hay ủng hộ hình ảnh cá nhân của chúng ta. Hiếm khi cảm giác yêu mến vượt ra ngoài tất cả những dấu vết của bản ngã và ngay cả khi ấy phạm vi của nó cũng bị giới hạn. Nó chỉ thích ứng với một người hay một nhóm người nào đó và loại trừ ra những người khác.

Trái lại, tình thương trong tâm từ *(metta)* không tuỳ thuộc vào những liên hệ giữa chúng ta với những người đặc biệt nào đó. Ở đây, những vấn đề liên quan đến bản ngã bị loại trừ hoàn toàn. Chúng ta chỉ quan tâm đem tâm từ tỏa rộng đến tha nhân mà trên phương diện lý tưởng phải được phát triển thành một trạng thái bao la khắp mọi nơi, trải rộng đến tất cả chúng sinh không phân biệt, không giới hạn. Phương pháp

làm cho tâm từ phổ biến khắp nơi là tu tập thiền định. Những tình cảm tự phát của thiện tâm chỉ thỉnh thoảng phát sinh và tầm hoạt động của chúng quá giới hạn nên khó có thể dùng như cách đối trị sự thù ghét. Ý niệm cố ý phát huy tình thương thường bị phê bình là giả tạo, máy móc và tính toán. Tình thương có người cho rằng chỉ trung thực khi tự nhiên phát ra, xuất hiện không cần nội tâm thúc đẩy hay cố gắng. Nhưng theo một luận điểm của Phật giáo thì tâm thức không thể tự động thương yêu hay theo mệnh lệnh. Nó chỉ được hướng dẫn bằng những phương pháp dùng để phát huy tình thương và bắt phải thực hành tùy theo cách đó. Phương pháp đầu tiên phải được thực hành với những suy niệm sâu xa nhưng trải qua thực tập, cảm giác thương yêu sẽ thấm sâu, ghép vào trong tâm như một khuynh hướng tự nhiên và tự phát.

Phương pháp phát triển tình thương là *metta-bhavana*, thiền niệm tâm từ, một trong những loại thiền quan trọng nhất của Phật giáo. Thiền niệm tâm từ bắt đầu bằng cách phát triển tình thương cho chính bản

thân mình (6). Chúng ta nên lấy chính mình làm đối tượng đầu tiên của tâm từ vì tình thương chân thật đối với tha nhân chỉ có thể thực hiện được khi chúng ta có thể cảm nhận được tình thương chân thật về chính mình. Có lẽ hầu hết những giận dữ và căm hờn mà chúng ta dành cho người khác phát sinh từ những thái độ phản kháng chúng ta cố giữ cho chính mình. Khi tình thương hướng về bên trong cho chính mình, nó sẽ làm tan rã lớp vỏ khô cứng được tạo ra bởi những thái độ phản kháng này và cho phép lòng tốt và sự đồng cảm dễ dàng trải rộng ra bên ngoài.

Khi chúng ta đã thực hành được cách nhen nhóm cảm giác tâm từ cho chính mình sau đó là mở rộng đến người khác. Mấu chốt của sự trải rộng tâm từ là sự thay thế nhận thức chủ quan bằng sự mở rộng của tâm từ, nhận thức chủ quan sẽ vượt qua giới hạn thông thường của nó và học tập sự tương đồng với tha nhân. Phương pháp trên chỉ là sự thay thế bằng tâm lý, hoàn toàn không lệ thuộc vào những định đề thần học hay siêu hình như khái niệm "bản

ngã có mặt khắp nơi trong tất cả chúng sinh". Thay vào đó nó diễn tiến từ một lối suy nghiệm đơn giản và dễ hiểu cho phép chúng ta chia xẻ sự chủ quan của người khác và trải nghiệm về thế giới (tối thiểu bằng tưởng tượng) theo quan điểm riêng tư của họ. Trình tự bắt đầu với chính mình. Nếu chúng ta nhìn vào trong tâm của mình thì chúng ta nhận thấy nhu cầu mạnh mẽ căn bản của chúng ta là muốn có hạnh phúc và không bị đau khổ. Ngay khi chúng ta thấy điều này trong chính mình, lập tức chúng ta hiểu được tất cả chúng sinh có chung cùng một mong ước căn bản như nhau. Tất cả đều mong muốn sức khỏe, hạnh phúc và an toàn. Để phát triển tâm từ hướng đến người khác, những gì phải làm là tưởng tượng cùng chia xẻ hạnh phúc theo sự mong ước bẩm sinh của họ. Chúng ta dùng sự mong muốn hạnh phúc của riêng mình như cái chìa khóa, cảm nhận sự mong muốn của mình giống như nhu cầu mong muốn của người khác, rồi quay về lại chính mình và cầu mong họ đạt được mục đích tốt nhất với họ, được sức khỏe và hạnh phúc.

Bắt đầu cho sự truyền tải tâm từ theo đúng phương pháp, được thực hành bằng cách hướng thẳng tâm từ đến những cá nhân đại diện cho nhóm người nào đó. Những nhóm người này được sắp xếp theo thứ tự tiệm tiến từ thân đến sơ nhưng bắt đầu phải từ chính mình. Sự truyền tải tâm từ đến tha nhân được bắt đầu với một người thân, ví dụ như cha hay mẹ hay một vị thầy, rồi tiếp đến một người bạn, một người quen bình thường và cuối cùng một kẻ thù địch. Mặc dầu những hạng người trên được xác định bằng sự quan hệ giữa họ với mình nhưng tình thương cần phát triển lại không căn cứ trên liên hệ đó mà trên nguyện vọng hạnh phúc thông thường của mỗi người. Đối với mỗi cá nhân chúng ta phải chú tâm tập trung vào hình ảnh của họ và truyền tải ý nghĩ: "Mong anh ấy (chị ấy) được sức khỏe! Mong anh ấy (chị ấy) được hạnh phúc! Mong anh ấy (chị ấy) được bình an!" Đến khi nào chúng ta tạo ra được một cảm giác nồng hậu của thiện chí và lòng tốt liên tục hướng về người ấy không gián đoạn thì mới chuyển sang người khác. Khi đã đạt được kết quả với cá nhân, chúng

ta có thể bắt đầu với những đơn vị lớn hơn. Chúng ta có thể thực hiện phát triển tâm từ với tất cả bạn bè, tất cả những người quen biết bình thường, những người thù nghịch. Theo tuần tự, tâm từ có thể truyền tải rộng ra khắp các phương hướng, tiến hành theo các phương hướng khác nhau: đông, nam, tây, bắc, trên và dưới; tuần tự, tâm từ có thể truyền tải rộng đến tất cả chúng sinh không phân biệt. Cuối cùng, chúng ta có thể làm cho tâm thương yêu "bao la, cao thượng và vô hạn, không còn hận thù hay ghét bỏ" tràn ngập khắp cả thế giới.

## Chủ Đích Vô Hại

Chủ đích vô hại là ý nghĩ được hướng dẫn bởi tâm bi mẫn *(karunà)*, đánh thức sự chống lại những ý nghĩ độc ác, hung dữ và bạo tàn. Tâm bi mẫn hỗ trợ bổ sung cho tâm từ. Trong khi tâm từ có đặc tính là ước mong cho hạnh phúc bình an của người khác, tâm bi mẫn có đặc tính ước mong rằng người khác không bị đau khổ, sự ước mong không có giới hạn dành cho tất cả chúng sinh. Tựa như tâm từ, tâm bi mẫn phát sinh bằng

cách đi vào trạng thái chủ quan của người khác, chia xẻ nội tâm của họ một cách sâu xa và trọn vẹn. Nó xuất phát từ suy nghĩ tất cả chúng sinh, như chúng ta, ai cũng mong ước không bị đau khổ. Mặc dầu có những ước mong đó, họ vẫn tiếp tục bị dày vò bởi đau đớn, sợ hãi, buồn phiền và những hình thức đau khổ khác nữa.

Để phát triển tâm bi mẫn bằng thiền tập, phương pháp hiệu nghiệm nhất là bắt đầu thực tập với một người đang thật sự bị đau khổ. Bởi vì hoàn cảnh này cung cấp cho ta một đối tượng tự nhiên để thương xót. Chúng ta suy nghĩ về nỗi khổ của người này, hoặc trực tiếp hay tưởng tượng, rồi suy nghĩ người ấy cũng giống như mình, cũng mong ước không bị đau khổ. Sự suy nghĩ này cần phải lặp đi lặp lại và suy tư được thực tập liên tục, cho đến khi một cảm giác bi mẫn mãnh liệt dâng trào trong tim. Rồi hãy dùng cảm giác đó như một tiêu chuẩn, chúng ta hướng đến nhiều cá nhân khác nhau, suy nghĩ xem mỗi người đang bị đau khổ như thế nào và truyền tải tâm bi mẫn dịu dàng đến họ. Tăng thêm chiều rộng và cường độ

của tâm bi mẫn sẽ có ích khi chúng ta suy nghĩ về nhiều nỗi khổ khác nhau mà chúng sinh thường gặp phải. Thánh đế đầu tiên liệt kê những phương diện khác nhau của khổ là một hướng dẫn lợi ích cho phần mở rộng này. Chúng ta suy nghĩ tất cả chúng sinh phải bị già, bị bệnh hoạn, rồi chết, rồi thất vọng, than vãn, đau đớn, buồn phiền và tuyệt vọng, vân vân.

Khi đã đạt đến sự thành công ở trình độ cao của tâm bi nhờ sự suy nghĩ về các chúng sinh đang bị hành hạ bởi đau khổ, chúng ta có thể tiếp tục suy nghĩ về những người đang hưởng hạnh phúc mà họ giành được bằng những phương tiện vô đạo đức. Chúng ta có thể suy nghiệm rằng những người như vậy, mặc dầu có được sự giàu có nhất thời nhưng chắc chắn trong đáy lòng họ không bao giờ bình yên vì bị lương tâm dằn vặt. Ngay cả họ không thể hiện những triệu chứng đau khổ ra ngoài, giữ thầm kín bên trong nhưng chúng ta biết cuối cùng họ sẽ gặt quả đắng từ những hành động bất thiện của họ và nó sẽ làm cho họ đau khổ vô cùng. Sau hết, chúng ta có thể mở

rộng suy nghĩ của chúng ta đến khắp tất cả chúng sinh. Chúng ta nên suy nghĩ đến tất cả sinh vật đều chịu chung đau khổ, bị thúc đẩy bởi tham sân si trong vòng luân hồi sinh tử. Giai đoạn đầu, nếu thấy khó phát sinh lòng bi mẫn cho những người xa lạ, chúng ta có thể suy nghiệm về lời dạy của Đức Phật tuyên bố rằng trong vòng tái sinh không đầu mối, khó tìm thấy ai đó trong đời chưa phải là mẹ hay cha, anh hay chị, con trai hay con gái của chính mình.

Tóm lại, chúng ta thấy ba loại chánh tư duy: ly dục, thiện tâm vô sân và vô hại, đối kháng với ba chủ tâm sai lầm của dục vọng, bất thiện tâm và tàn hại. Quan trọng là luyện tập sự suy nghĩ dẫn đến sự phát sinh những tư duy này, chứ không được cường điệu hoá lý thuyết lên. Sự suy nghĩ được dạy như là phương pháp để tu tập chứ không phải chỉ là những cuộc tham quan trên lý thuyết. Để phát triển chủ tâm ly dục chúng ta phải suy nghĩ về những đau khổ trói buộc vì sự tìm kiếm những lạc thú ở trần gian; để phát triển chủ ý thiện tâm vô sân chúng ta phải suy nghĩ tất cả chúng sinh đều ước mong hạnh

phúc như thế nào; để phát triển chủ tâm vô hại chúng ta phải suy nghĩ tất cả chúng sinh đều ước mong được không bị đau khổ như thế nào. Ý nghĩ độc hại giống như một cây cột mục nát trong tâm. Ý nghĩ thiện giống như một cây cột mới thích hợp để thay thế cây cột hư mục. Hành động suy nghĩ thật sự đóng vai trò như một cái búa dùng để chặt bỏ cột cũ thay bằng cột mới. Công việc lắp đặt cây cột mới vào là thực hành: làm đi làm lại, nhiều lần cần thiết để thành công. Đức Phật bảo đảm với chúng ta rằng chiến thắng có thể đạt được. Ngài dạy rằng khi ta suy nghĩ điều gì thường xuyên nó sẽ trở thành khuynh hướng của tâm. Nếu chúng ta thường xuyên suy nghĩ về nhục dục, thù nghịch hay ý tưởng tàn hại thì dục vọng, ác ý và tàn hại sẽ trở thành khuynh hướng của tâm. Nếu chúng ta thường xuyên nghĩ theo chiều ngược lại thì ly dục, thiện tâm vô sân, vô hại sẽ trở thành khuynh hướng của tâm (Kinh Song tầm _ Trung bộ 19). Khuynh hướng chúng ta chọn luôn luôn quay lại với chúng ta, quay lại từ những chủ đích mà chúng ta tạo ra từ lúc này đến lúc khác trong quá trình sống của mình.

# CHƯƠNG IV

## Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng,

## *(Sammà Vàcà, Sammà Kammanta, Sammà Àjīva)*

Ba nhân tố tu tập tiếp theo: chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, có thể nghiên cứu cùng nhau vì cả ba nhân tố này tạo thành phần đầu của con đường tu tập ba phần, phần huấn luyện về đạo đức *(sīlakkhandha - nhóm giới)*. Mặc dầu những nguyên tắc đặt ra trong phần này ngăn chặn những hành vi trái đạo đức và thúc đẩy đức hạnh nhưng mục tiêu cuối cùng của chúng thuộc về tinh thần nhiều hơn là đạo đức. Chúng không chỉ là những qui định để

hướng dẫn cho hành động mà chính là để giúp tâm được thanh lọc. Là một biện pháp cần thiết cho sự bình an của con người, đạo đức có nguyên nhân chính đáng riêng của nó trong giáo lý của Đức Phật và chúng ta không thể xem thường sự quan trọng của nó. Nhưng trong văn cảnh đặc biệt của Bát Chánh Đạo, nguyên tắc đạo đức phụ thuộc vào mục tiêu chính của con đường tu tập, đó là giải thoát khỏi đau khổ. Như vậy, việc rèn luyện đạo đức trở thành một phần thích hợp của con đường tu tập. Nó phải được áp dụng dưới sự hướng dẫn của hai nhân tố đầu tiên, chánh kiến và chánh tư duy và sau đó dẫn xa hơn đến những phần tu tập về định và tuệ.

Mặc dù sự tu tập về đạo đức chỉ được xem là bước đầu trong ba nhóm thực hành (giới, định và tuệ. ND) nhưng chúng ta không thể xem thường nó. Chính đạo đức là nền tảng của trọn con đường tu tập, rất quan trọng cho sự thành công của những giai đoạn tu tập khác. Chính Đức Phật thường khuyên dạy đệ tử của Ngài phải giữ giới, "Phải thấy nguy hiểm trong những lỗi

nhỏ nhất." Có lần, một vị sư đến gặp Đức Phật và xin Ngài dạy cho một cách vắn tắt về sự tu tập. Ngài bảo: "Trước hết, con hãy tự củng cố bước đầu bằng những trạng thái thiện. Nghĩa là, phải rèn luyện đức hạnh cho trong sạch và có chánh kiến. Sau khi sự rèn luyện đức hạnh đã được thanh tịnh và có chánh kiến chính xác, con nên tu tập về bốn niệm xứ" (Tương ưng bộ kinh, 47:3).

Danh từ Pali *"sìla"*, chúng ta dịch là "kỷ luật rèn luyện về đức hạnh" được dùng trong kinh điển với nhiều nghĩa trùng hợp nhưng tất cả đều liên quan đến tư cách chân chính. Trong một số văn cảnh, nó có nghĩa là hành động hợp với nguyên tắc đạo đức, trong những văn cảnh khác, tự nó có nghĩa là nguyên tắc đạo đức, trong những văn cảnh khác nữa, nó là phẩm chất đức hạnh của nhân cách do kết quả của hành động tuân thủ các nguyên tắc đạo đức. Trong những ý nghĩa của học giới hay nguyên tắc đạo đức, *"sìla"* đại diện về mặt hình thức của sự huấn luyện đạo đức. *"Sìla"* với nghĩa đức hạnh là sự cổ vũ tinh thần và *"sìla"* như tư cách đúng đắn diễn đạt đức hạnh trong

đời sống thực tế. Thông thường, trên định nghĩa chính thức, *"sìla"* là sự ngăn chặn những hành vi bất thiện của hành động và lời nói. Định nghĩa này, với ý nhấn mạnh trên hành động bề ngoài, có vẻ nông cạn. Tuy nhiên, có những giải nghĩa khác bổ túc cho sự khiếm khuyết này và cho thấy *"sìla"* có nhiều nghĩa sâu sắc hơn ý nghĩa dễ hiểu như được trình bày ở trên. Ví dụ, Vi Diệu Pháp (*The Abhidhamma* - Văn học luận tạng của Phật giáo. ND) xem *"sìla"* như những nhân tố tinh thần của sự ngăn chặn *(Viratiyo)*-chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng-sự so sánh tương đồng này cho thấy rõ tâm chính là những gì thật sự được tu tập thông qua sự tuân thủ giới luật. Như vậy, trong khi tu tập với *"sìla"* đem đến lợi ích cho "công chúng" ngăn chặn những hành động có hại cho xã hội. Nó cũng đem lại lợi ích cho cá nhân làm cho tâm trong sạch, ngăn chặn không cho các phiền não bắt chúng ta phải theo chúng.

Danh từ "luân lý" (*morality*) trong Anh ngữ và những từ ngữ phát sinh từ nó gợi lên ý niệm bổn phận và ép buộc rất xa lạ với

khái niệm "*sìla*" của Phật giáo. Ý nghĩa rộng này chắc có lẽ du nhập vào đạo đức Tây phương từ chủ nghĩa hữu thần. Phật giáo, trong khuôn khổ phi thần học (khác với vô thần. ND) đặt căn bản của đạo đức không phải trên khái niệm tuân phục mà trên khái niệm hài hòa. Thật vậy, những bản chú giải kinh Phật giải nghĩa danh từ "*sìla*" bằng một danh từ khác, "*samàdhanà*", có nghĩa "hòa hợp" hay "phối hợp."

Sự giữ giới dẫn đến sự hoà hợp ở nhiều lãnh vực: xã hội, tâm lý, nghiệp đạo và thiền chỉ quán. Trong lãnh vực xã hội, những nguyên tắc của giới giúp thiết lập những mối liên lạc hòa hợp giữa cá nhân với nhau, kết nối những thành phần khác nhau trong xã hội thành tập hợp, đem quyền lợi và mục đích riêng của họ phối hợp nhau vào trật tự chung của xã hội.Trong đó, những sự tranh chấp, nếu không được xóa bỏ hoàn toàn thì ít ra cũng được giảm thiểu. Trong lãnh vực tâm lý, giới ngăn chặn những nguyên nhân làm nội tâm bị tán loạn bởi tội lỗi và hối hận vì những vi phạm đạo đức. Trong lãnh vực nghiệp đạo, sự giữ giới đảm bảo được sự

hòa hợp giữa nghiệp đạo và qui luật (nhân quả. ND) của vũ trụ và từ đó đưa đến kết quả tốt đẹp trên tiến trình hướng về tương lai trong chu kỳ luân hồi sinh tử. Và trong lãnh vực thứ tư, tu tập thiền, trong bước đầu, giới giúp cho tâm thanh tịnh, để tâm được thâm sâu và hoàn hảo hơn bằng cách phát triển thiền chỉ và thiền quán.

Trong định nghĩa vắn tắt, những nhân tố của sự tu tập về đạo đức thường được trình bày trong thể thụ động khi nói về sự ngăn chặn. Nhưng giới có ý nghĩa rộng hơn là cố gắng không làm những việc xấu ác. Mỗi nguyên tắc chứa đựng trong các học giới, như chúng ta sẽ thấy, thật ra có hai khía cạnh, cả hai đều rất quan trọng cho tất cả việc tu tập. Một là ngăn chặn những điều ác, hai là quyết tâm làm điều thiện. Khía cạnh thứ nhất được gọi là "không làm ác" *(vàritta)* và khía cạnh thứ hai gọi là "làm thiện" *(càritta)*. Ngay khi bắt đầu tu tập, Đức Phật nhấn mạnh khía cạnh không làm ác. Ngài dạy như vậy, không phải vì ngăn chặn những điều ác là đủ nhưng vì để thiết lập những bước đường tu tập theo thứ tự liên

tiếp hợp lý. Những bước tu tập được sắp đặt theo trình tự tự nhiên của chúng (theo thứ tự luận lý nhiều hơn thứ tự thời gian. NT) như câu kệ nổi tiếng trong kinh Pháp cú: "Không làm điều ác, trưởng dưỡng những việc thiện và thanh lọc tâm ý, đây là giáo pháp của Chư Phật" (Kệ.183). Hai bước sau, trưởng dưỡng những việc thiện và thanh lọc tâm ý, cũng có vị trí quan trọng của chúng, cần phải chú ý. Nhưng để đảm bảo sự thành công của hai bước này, chúng ta phải có quyết tâm không làm điều ác. Nếu không có quyết tâm bỏ ác mà nỗ lực phát huy điều thiện thì chắc chắn sẽ tạo ra một đường hướng phát triển sai lệch và mô hình kìm hãm sự phát triển. Sự tu tập về giới luật kiểm soát hai đường chính của hành động bên ngòai, thân và khẩu, cũng như một địa hạt hết sức quan trọng, nghề nghiệp sinh sống. Như vậy, việc tu tập gồm ba nhân tố: chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Từ đây, chúng ta sẽ xem xét từng nhân tố một, đi theo thứ tự thường được sắp xếp khi trình bày về con đường tu tập.

## Chánh Ngữ (*sammà vàcà*)

Đức Phật chia chánh ngữ thành bốn thành phần: không nói dối, không nói chia rẽ vu khống, không nói lời hung ác, không nói lời vô ích, thêm thắt. Vì hiệu quả của lời nói không thể hiện rõ ràng ngay tức khắc như hiệu quả của hành động, cho nên sự quan trọng và tiềm năng của nó ít khi được nhận thấy. Nhưng suy nghĩ kỹ, chúng ta sẽ thấy lời nói và bà con của nó, chữ viết, có thể có hậu quả cực kỳ sâu rộng tốt cũng như xấu. Thật ra, trong khi đối với những sinh vật như động vật không có ngôn ngữ thì động tác của thân thể là sự kết nối chính yếu của chúng nhưng đối với loài người luôn luôn sống với truyền thông bằng miệng thì lời nói chiếm địa vị quan trọng hơn. Ngôn ngữ có thể phá hoại cuộc đời, tạo kẻ thù và gây ra chiến tranh nhưng nó cũng có thể đem đến sự hiểu biết, hàn gắn sự chia rẽ và xây dựng hòa bình. Xưa nay điều này vẫn xảy ra như thế. Tuy vậy, trong thời đại tân tiến ngày nay tiềm năng tích cực cũng như tiêu cực của ngôn ngữ đã sinh sôi nẩy nở vô bờ bến bằng sự tăng trưởng khủng khiếp trong phương

tiện, tốc độ và tầm hoạt động của truyền thông. Khả năng diễn tả bằng ngôn ngữ, nói hay viết, đã từng được xem như là đặc điểm khác biệt của loài người. Trên phương diện này, chúng ta có thể thấy được nhu cầu làm cho khả năng này thành phương tiện để con người hoàn thiện hơn, thay vì có quá nhiều trường hợp từ ngôn ngữ, như đã thấy, là dấu hiệu sa đọa của loài người.

(1) *Không nói dối ( musàvàdà veramani)*

Ở đây, vị ấy tránh xa sự nói dối và tự mình không nói dối. Vị ấy nói sự thật, trung thành với sự thật, xác thực, đáng tin tưởng, không lừa dối người khác. Khi hội họp hay giữa những người khác, bà con họ hàng, xã hội, triều đình và được gọi đến yêu cầu làm chứng để vị ấy trả lời những gì vị ấy biết. Nếu không biết, vị ấy trả lời: "Tôi không biết gì cả" và nếu biết, vị ấy trả lời: "Tôi biết" nếu không thấy gì cả, vị ấy trả lời: "Tôi không thấy gì cả" và nếu thấy, vị ấy trả lời: "Tôi có thấy." Như thế, vị ấy không bao giờ cố ý nói dối, hoặc vì mục đích có lợi cho mình, cho người khác hay vì bất kỳ lợi nhuận nào. (1)

Lời tuyên bố này của Đức Phật cho thấy cả hai mặt tích cực và tiêu cực của học giới không nói dối. Mặt tiêu cực là không nói dối; mặt tích cực là nói sự thật. Nhân tố quyết định đứng sau sự phạm giới là ý định lừa gạt. Nếu ai nói điều không thật nhưng tin rằng đó là sự thật thì sẽ không vi phạm học giới này vì người ấy không có ý định lừa gạt. Mặc dù ý định lừa gạt luôn luôn có trong tất cả những trường hợp nói sai sự thật nhưng nói dối có thể xảy ra dưới nhiều hình thức dối trá khác nhau tùy thuộc vào động cơ gốc, tham, sân hay si. Khi tham lam là động cơ chính, kết quả sẽ là lời nói dối nhằm mục đích kiếm lợi cho chính mình hay cho những người gần gũi với mình về vật chất, giàu sang, địa vị, tôn trọng hay ngưỡng mộ. Khi sân hận là động cơ chính, lời nói sai sự thật mang hình thức một lời nói dối hiểm độc với mục đích làm đau đớn hay tổn hại kẻ khác. Khi si mê tà kiến là động cơ chính, hậu quả là một loại nói dối ít độc hại hơn: nói dối một cách vô lý, nói dối bốc đồng, phóng đại để được chú ý, nói dối với mục đích đùa giỡn.

Đức Phật có thái độ nghiêm khắc chống lại nói dối dựa trên nhiều lý do. Thứ nhất, nói dối phá vỡ sự đoàn kết trong xã hội. Con người chỉ có thể sống chung trong một xã hội có bầu không khí tin cậy lẫn nhau, nơi họ có lý do tin tưởng rằng người khác sẽ nói thật; bằng cách tiêu diệt những lý do để tin nhau và gây sự nghi kỵ sâu rộng trong đại chúng, thường xuyên dối trá trở thành dấu hiệu của sự thoái hóa từ một xã hội đoàn kết đến tình trạng hỗn loạn. Nhưng dối trá còn có những hậu quả khác in sâu vào bản chất cá nhân gây ra những bất hạnh tương xứng. Sự dối trá theo tự nhiên có khuynh hướng tăng lên nhanh. Nói dối một lần và thấy người khác nghi ngờ, chúng ta bắt buộc nói dối thêm lần nữa để bênh vực uy tín của mình, bằng cách vẽ ra một bức tranh với những sự việc giả dối đồng nhất với nhau. Như vậy tiến trình này tiếp tục lặp lại: những lời dối trá tăng thêm lên, sinh sôi nẩy nở và tiếp nối nhau cho đến khi chúng nhốt chúng ta vào nhà tù dối trá ấy rất khó thoát ra. Như thế, lời nói dối là một cái mẫu thu nhỏ của cả một quá trình

ảo tưởng chủ quan. Trong mọi trường hợp, những người bịa đặt những điều nói dối đầy tự tin, tất cả đều bị hút vào những lừa đảo của chính mình và cuối cùng trở thành nạn nhân của chính họ.

Những suy nghĩ như thế chắc có lẽ nằm sau những lời khuyên của Đức Phật nói với con trai của Ngài, Ràhula, một sa di trẻ, ngay sau khi thiếu niên này xuất gia. Một hôm, Đức Phật đến gặp Ràhula, chỉ vào một cái chậu có ít nước bên trong và hỏi: " Này Rahula, con có thấy chút nước còn trong chậu không?" Ràhula trả lời: "Thưa Ngài có." "Này Ràhula, cũng rất ít là sự thành đạt về tâm linh của một người xuất gia *(sàmañña_ samôn* nghĩa đen là 'người xuất gia, ẩn sĩ'. TG) mà không biết sợ lỗi và cố ý nói dối." Nói xong, Đức Phật đổ hết nước trong chậu ra, đặt chậu xuống và hỏi: "Này Rahula, con có thấy nước bị đổ đi như thế nào không? Cũng như vậy, người cố ý nói dối thì xem như bỏ đi sự thành đạt về tâm linh mà họ đã đạt được." Ngài hỏi lại một lần nữa: "Con có thấy chậu bây giờ đang trống trơn không? Cũng như vậy, một

người không biết hổ thẹn khi nói dối thì cũng trống rỗng đối với sự thành đạt tâm linh". Nói xong, Đức Phật lật úp chậu xuống và hỏi: "Này Ràhula, con có thấy chậu bị lật úp như thế nào không? Cũng như vậy, người cố ý nói dối làm lật úp những thành đạt về tâm linh của họ và trở nên bất lực không thể tiến bộ được." Chính vì vậy, Đức Phật kết luận, chúng ta không nên cố ý nói dối ngay cả khi nói để mua vui. (2)

Theo truyền thuyết, trong quá trình tu tập lâu dài qua bao nhiêu kiếp để trở thành vị toàn giác, một vị bồ tát có thể vi phạm tất cả các học giới đạo đức khác ngoại trừ lời nguyện nói sự thật. Lý do của nó rất sâu sắc và thể hiện rằng trung thành với sự thật có ý nghĩa vượt lên trên lãnh vực của đạo đức và chính là sự thanh tịnh về tinh thần, đưa chúng ta đến trí tuệ và sự sống. Lời nói đúng sự thật sẽ đem lại sự truyền thông giữa mọi người với nhau trong sinh hoạt; nó cũng đưa đến trí tuệ trong phạm vi hiểu biết cá nhân. Cả hai là những thể thức khác nhau, bên ngoài và bên trong, nhưng có cùng một quyết tâm trung thành với sự thật. Trí tuệ

hình thành trong sự nhận thức đúng về sự thật và sự thật *(sacca)* không chỉ là sự xác nhận bằng lời nói mà là bản chất của sự vật đúng như chúng đang là. Để nhận thức được sự thật, toàn bộ đời sống của chúng ta phải được giáo dục phù hợp với sự thật, với sự vật đúng như chúng đang là. Nó đòi hỏi trong khi truyền thông với người khác, chúng ta phải tôn trọng sự việc đúng như chúng đang là, bằng cách nói thật. Lời nói đúng sự thật thiết lập một sự tương giao giữa con người bên trong của chúng ta và bản chất thật sự của pháp, làm cho trí tuệ phát triển và hiểu biết chính xác về bản chất của pháp. Như vậy, hơn cả nguyên tắc đạo đức, trung thành với lời nói thật là sự kiện quan trọng để giữ quan điểm của chúng ta trên thực tế thay vì ảo tưởng, dựa trên sự am hiểu sự thật bằng trí tuệ thay vì dựa trên những ảo tưởng do dục vọng thêu dệt.

(2) *Không nói vu khống (pisunàya vàcàya veramni)*

Vị ấy tránh xa lời nói vu khống và không nói lời vu khống. Điều gì vị ấy nghe

ở đây, vị ấy không lặp lại chỗ khác để gây bất hòa ở đó; và điều gì vị ấy nghe ở đó, vị ấy không lặp lại ở đây để gây bất hòa. Như vậy, vị ấy tạo đoàn kết cho những người chia rẽ và khuyến khích mọi người đoàn kết. Vị ấy vui vẻ với sự hòa thuận, sung sướng và hoan hỷ trong hòa thuận và khuyến khích mọi người đoàn kết. Hòa thuận làm vị ấy vui; vị ấy sung sướng và vui hưởng trong hòa thuận và vị ấy đem hòa thuận đến khắp nơi bằng lời nói của mình. (3)

Lời vu khống là lời nói cố ý tạo thù nghịch và chia rẽ, làm cho người này hay nhóm này xa lánh người kia hay nhóm kia. Nguyên nhân đứng sau những lời nói như vậy thường là sân hận, oán thù với thành công hay đức độ của đối thủ, chủ ý hạ bệ người khác bằng cách dùng những lời dèm pha. Tình huống này còn có những động cơ khác nữa: ý định tàn ác muốn hại người khác, tham vọng xấu xa muốn giành tình cảm cho riêng mình, niềm vui bất chính khi thấy bạn bè bị chia rẽ.

Vu khống là một trong những vi phạm đạo đức trầm trọng nhất. Gốc rễ của sân hận làm cho nghiệp bất thiện đã đủ nặng rồi, nhưng vì hành động thường xảy ra sau khi đã cân nhắc kỹ nên cường độ xấu xa càng trở nên mạnh hơn bởi vì có sự mưu tính trước làm cho hành động vu khống thêm trầm trọng. Khi lời vu khống là dối trá thì cả hai sự sai lầm là dối trá và vu khống phối hợp nhau tạo thành ác nghiệp cực mạnh. Kinh điển có ghi chép lại nhiều trường hợp người nào vu khống cho những người vô tội thì bị tái sinh ngay vào cảnh giới đau khổ.

Ngược lại lời vu khống, như Đức Phật đã chỉ dạy, là ngôn ngữ khuyến khích tình bạn và hòa hợp. Ngôn ngữ này bắt nguồn ở tâm từ và đồng cảm. Họ chiếm được lòng tin và sự yêu mến của người khác và làm cho họ yên tâm có thể tâm sự với người khác mà không sợ những tiết lộ ấy bị dùng để chống lại họ. Ngoài những cái lợi ích hiển nhiên mà ngôn ngữ như vậy đem lại cho cuộc đời này, kinh điển dạy rằng không nói lời vu khống sẽ hưởng được kết quả của

thiện nghiệp ấy, là có nhiều bạn bè thân cận và họ không bao giờ chống lại mình bằng những lời vu khống của những kẻ khác. (4)

(3) *Không nói lời thô lỗ (pharusàya vàcàya veramani)*

Vị ấy tránh xa ngôn ngữ thô lỗ và không dùng nó. Vị ấy nói lời dịu dàng, nghe êm tai, dễ mến, những lời thấm vào trong tim, lịch sự, thân thiện, làm vui lòng nhiều người. (5)

Ngôn ngữ thô lỗ là ngôn ngữ nói ra khi giận dữ, cố ý làm đau lòng người nghe. Ngôn ngữ như vậy mang nhiều hình thức và chúng ta có thể liệt kê ba hình thức. Một là ngôn ngữ chửi mắng: la rầy, nhục mạ hay quở trách một người khác một cách giận dữ với lời lẽ gay gắt. Hai là sỉ nhục: làm đau lòng người khác bằng cách gán cho những tính xấu làm mất phẩm giá của họ. Ba là châm biếm: nói với người khác bằng cách ra vẻ khen ngợi nhưng với giọng nói hay cách nói xuyên tạc với ý định mỉa mai để làm đau lòng người nghe.

Căn nguyên chính của lời nói thô lỗ là thù ghét, mang tính chất giận dữ. Bởi vì, trong trường hợp này, phiền não liên kết cùng lúc với hành động theo bản năng, không tính toán trước nên sự vi phạm ít nghiêm trọng hơn là vu khống và hậu quả của nghiệp ác này thường nhẹ hơn. Tuy thế, lời nói thô lỗ vẫn là một hành động bất thiện gây hậu quả bất mãn cho chính mình và cho người khác, cho hiện tại và tương lai. Vì vậy, nó phải bị ngăn lại. Thuốc giải độc lý tưởng cho lời nói thô lỗ là kiên nhẫn, học cách nhẫn nại trước sự khiển trách và phê phán từ người khác, thông cảm với khuyết điểm của họ, tôn trọng dị biệt về quan điểm, chịu đựng sự lăng mạ mà không cảm thấy cần phải trả thù. Đức Phật kêu gọi kiên nhẫn ngay cả trong những tình thế khó khăn nhất:

Này các tỳ kheo, ngay cả khi kẻ cướp, kẻ giết người cưa chân hay tay các vị. Người nào không ngăn được giận dữ thì đó là chưa thực hành theo lời dạy của ta. Vì vậy, các vị phải tự rèn luyện: “Chúng ta sẽ giữ tâm bình tĩnh, với trái tim đầy tình thương và hoàn

toàn không có chút ác ý. Chúng ta sẽ truyền tải thật nhiều (tâm từ) đến người đó bằng những ý nghĩ đầy tình thương, sâu, rộng, vô bờ bến, không giận dữ và thù ghét."(6)

(4) *Tránh không nói chuyện phù phiếm.*

*(samphappalàpà veramani)*

Vị ấy tránh xa lời nói phù phiếm và không nói lời ấy. Vị ấy nói đúng lúc, nói theo sự thật, nói những gì có ích, nói về Pháp và luật. Lời nói của vị ấy như một kho báu, nói lên đúng lúc, nói theo lý lẽ đúng, ôn hòa và đầy ý nghĩa. (7)

Nói phù phiếm là nói không chủ đích, nói không mục tiêu hay thiếu chiều sâu. Lời nói như vậy tuy rằng chỉ truyền đạt những điều vô giá trị nhưng lại khuấy động những phiền não nhiễm ô trong tâm mình và tâm người khác. Đức Phật khuyên chúng ta nên tránh xa lời nói phù phiếm và hạn chế tối đa sự phát ngôn và chỉ nói những vấn đề thật sự quan trọng. Trong trường hợp của tu sĩ Phật giáo, chủ đề tiêu biểu trong đoạn vừa trích dẫn trên, lời nói của các vị ấy nên

được chọn lọc và chủ yếu liên quan đến Giáo Pháp. Người Phật tử tại gia cần phải nói chuyện thân mật với bạn bè và gia đình, nên nói nhã nhặn với người quen biết và nói chuyện về sinh kế của mình. Nhưng ngay cả trong những trường hợp đó, họ cần lưu ý đừng để cho câu chuyện đi lạc vào các địa hạt làm tâm ý bồn chồn luôn luôn hăm hở thêm vào những chuyện hấp dẫn, kích thích, có thể gặp trường hợp đam mê vào những khuynh hướng sa đọa.

Theo truyền thống, cách giải thích không nói lời phù phiếm chỉ cho cá nhân về sự cam kết tránh xa nói lời bịa đặt. Nhưng thời nay, có thể càng hữu ích nếu đưa thêm một quan điểm nữa vào nhân tố trên, tạo sự cần thiết cho một số các biến chuyển đặc thù trong thời đại của chúng ta mà không được biết đến trong thời của Đức Phật và của các nhà chú giải thời xưa. Đó là tránh xa những chương trình nói chuyện vô ích dồn dập tấn công chúng ta qua những phương tiện truyền thông kiểu mới của kỹ thuật hiện đại. Hàng loạt máy móc ngoài sự tưởng tượng như là vô tuyến truyền hình,

máy phóng thanh, báo chí, tạp chí lá cải, điện ảnh không ngừng đưa ra những dòng thông tin vô bổ và rối trí làm điên đầu mà hậu quả cuối cùng làm cho tâm ta trở nên thụ động, trống rỗng và khô cằn. Tất cả những phát triển này, được chúng ta ngây thơ chấp nhận cho là "tiến bộ," có nguy cơ làm suy giảm sự nhạy cảm về thẩm mỹ và tinh thần của chúng ta và làm cho tai của chúng ta không nghe được tiếng gọi cao thượng của đời sống định tĩnh. Những người thật sự có nguyện vọng đi trên con đường hướng về giải thoát phải vô cùng sáng suốt để chấp nhận phải từ bỏ những gì. Họ sẽ giúp cho những nguyện vọng của chính họ rất nhiều khi xếp tất cả những nguồn giải trí và thông tin vô ích này vào loại lời nói phù phiếm và phải cố gắng tránh xa chúng.

## Chánh Nghiệp (*sammà kammanta*)

Chánh nghiệp có nghĩa là ngăn chặn những hành động ác xảy ra theo hoạt động của thân thể như là phương tiện biểu hiệu tự nhiên của chúng. Yếu tố chính yếu của nhân tố tu tập này là yếu tố tinh thần ngăn

chặn các tâm sở (bất thiện) (the mental factor - Cetasika. ND), nhưng, bởi vì sự ngăn chặn này áp dụng cho những hành vi của thân thể nên được gọi là chánh nghiệp. Đức Phật nói đến ba thành phần của chánh nghiệp: không sát sinh, không trộm cắp và không tà dâm. Những thành phần này được trình bày ngắn gọn theo thứ tự sau.

(1) Không sát sinh *(pànàtipàtà veramani)*

Ở đây, vị ấy tránh xa việc sát sinh và không làm việc này. Không dùng roi gậy hay gươm dao, vị ấy có thiện tâm, đầy tình thương, muốn tất cả chúng sinh được khỏe mạnh. (8)

"Không sát sinh" có phạm vi rộng hơn là không giết người. Học giới này không cho chúng ta được giết bất cứ loài hữu tình nào. Một "vật hữu tình" *(pàni, satta)* là một sinh vật đang còn sống với tâm hay nhận thức. Trên thực tế, điều này nói về con người, thú vật và côn trùng. Thực vật không được xem như là sinh vật có tri giác; mặc dầu chúng có biểu hiện sự nhạy cảm trong mức độ nào

đó nhưng không có đầy đủ nhận thức là đặc tính phân biệt của sinh vật có tri giác.

Hành động "sát sinh" mà chúng ta phải tránh xa là cố ý giết chết, sự cố tình tiêu diệt đời sống của một một sinh vật có nhận thức. Nguyên tắc này đặt nền móng trên suy luận là tất cả các sinh vật đều ham sống và sợ chết, tất cả đều muốn tìm hạnh phúc và không muốn đau đớn. Cơ sở xác định có tạo nghiệp sát sinh hay không là chủ ý muốn giết hại, rồi thể hiện ra hành động và giết chết đời sống của một sinh vật. Tự tử thường cũng bị xem như tạo nghiệp sát sinh nhưng giết chết do tai nạn không phải cố ý thì không phải nghiệp sát sinh. Không sát sinh có thể áp dụng cho hai loại nghiệp, nặng và nhẹ. Nghiệp nặng là hành động tiêu diệt đời sống; nghiệp nhẹ hơn là cố ý gây tổn hại hoặc hành hạ sinh vật nào đó nhưng không giết chết.

Trong khi những lời dạy của Đức Phật về việc không giết hại rất đơn giản và dễ hiểu nhưng các chú giải về sau đưa ra những phân tích với nhiều chi tiết về nguyên tắc

đạo đức này. Một trưởng lão uyên bác ở Thái Lan viết một luận án đối chiếu từ rất nhiều tài liệu đã có trong một nghiên cứu rất chính xác mà chúng ta sẽ tóm tắt ngắn gọn ở đây.(9) Luận án này vạch ra cho thấy sát sinh có thể có nhiều cấp độ vi phạm đạo đức nặng nhẹ khác nhau để đem lại những hậu quả khác nhau. Ba yếu tố khác nhau chính quyết định sự nặng nhẹ của đạo đức là đối tượng, động cơ và nỗ lực. Nói về đối tượng, mức độ nghiêm trọng có khác nhau giữa giết một người và một con vật; nghiệp giết người sẽ nặng hơn vì con người có ý thức đạo đức phát triển cao hơn và nhiều tiềm năng tinh thần cao quí hơn con vật. Đối với con người, nghiệp nặng hay nhẹ tùy thuộc vào những đức tính của người bị giết và sự quan hệ thân thuộc giữa nạn nhân và kẻ sát nhân. Như vậy, giết một người có đức tính cao thượng về tâm linh hay một ân nhân như cha mẹ hay thầy của mình là một nghiệp ác đặc biệt nghiêm trọng.

Động cơ sát sinh cũng ảnh hưởng đến mức độ nặng nhẹ về mặt vi phạm đạo đức. Hành động sát sinh có thể bị thúc đẩy bởi

tham, sân hay si. Trong ba động cơ này, sân hận tạo nghiệp sát sinh nặng nhất và càng nặng hơn nếu hành động có dự tính trước. Sự nỗ lực từ động cơ mạnh hay yếu khi hành động cũng góp phần vào tạo nghiệp bất thiện nặng hay nhẹ, tương xứng với sự nỗ lực từ động cơ mạnh yếu và cường độ của phiền não.

Tương ứng tích cực để ngăn chặn việc sát sinh, như Đức Phật đã dạy, là sự phát triển tâm từ và lòng bi mẫn hướng đến những chúng sinh khác. Người phật tử không những chỉ tránh xa việc tiêu diệt đời sống mà còn luôn luôn có một trái tim đầy thương yêu, ước nguyện các chúng sinh được sống hạnh phúc. Kiên quyết không làm tổn thương các chúng sinh khác và quan tâm đến hạnh phúc của họ là kết quả của việc ứng dụng thực hành nhân tố thứ hai, chánh tư duy, trong hình thức thiện tâm và bất hại.

2) Không trộm cắp *(adinnàdànà veramani)*

Vị ấy tránh xa việc lấy vật không cho và tự mình không lấy vật không cho. Vị ấy

không lấy tài sản và vật sở hữu của người khác ở trong làng hay ở ngoài rừng với ý định trộm cắp.

"Lấy vật không được cho" có nghĩa là chiếm lấy tài vật hợp pháp của người khác với ý định trộm cắp. Nếu lấy vật không có chủ như là đá, gỗ hay ngọc từ lòng đất mà không có sự quản lý, hành động đó không bị xem như trộm cắp mặc dầu những vật này không được ai cho. Tuy rằng không được nói rõ nhưng cố giữ những vật gì của người khác mà đúng lý phải đưa cho họ thì cũng bị xem như trộm cắp.

Các bản chú giải đề cập đến một số những trường hợp có thể bị phạm giới "lấy của không cho". Những trường hợp thông thường nhất được liệt kê như sau:

(1) Trộm cắp: lén lấy vật của người khác như lẻn vào nhà trộm cắp, móc túi, vân vân;

(2) Ăn cướp: lấy những gì của người khác một cách công khai bằng cách dùng vũ lực hoặc hăm dọa;

(3) Cướp giật: bằng cách đột ngột giật lấy vật của người khác trước khi họ có thời gian chống cự;

(4) Lường gạt: chiếm hữu vật của người khác bằng cách nói dối là của mình;

(5) Gian lận: dùng cân thước giả dối lừa đảo khách hàng. (11)

Cấp độ tạo nghiệp nặng nhẹ về mặt đạo đức của những hành động này được quyết định bởi ba nhân tố: giá trị của đồ vật bị mất, mức độ phẩm chất của nạn nhân bị trộm và ý đồ của kẻ trộm. Về nhân tố thứ nhất, cấp độ tạo nghiệp nặng nhẹ về mặt đạo đức trực tiếp tương ứng với giá trị của đồ vật bị mất. Về nhân tố thứ hai, cấp độ tạo nghiệp nặng nhẹ về mặt đạo đức thay đổi tùy theo phẩm chất đạo đức của người bị chiếm đoạt. Về nhân tố thứ ba, hành động trộm cắp có thể bị thúc đẩy bằng tham hay sân. Trong khi lòng tham là nguyên nhân thông thường nhất, sân hận cũng chịu trách nhiệm khi một người chiếm đoạt tài sản của một người khác không phải vì người đó muốn lấy cho mình nhưng chỉ muốn

hại nạn nhân. Giữa hai động cơ trên, hành động do sân hận thúc đẩy tạo nghiệp nặng hơn hành động chỉ do tâm tham thúc đẩy.

Sự tích cực tương ứng với việc không lấy vật không cho là tâm lương thiện, ngầm chứa sự tôn trọng những gì thuộc về người khác và quyền tự do sử dụng tài sản theo ý muốn của họ. Một đức hạnh khác là biết đủ, bằng lòng với những gì mình có mà không ham muốn giàu có thêm bằng những phương tiện bất chính. Đức hạnh nổi bật nhất ngược với trộm cắp là lòng rộng lượng, hiến tặng sự giàu có và tài sản của mình để làm lợi ích cho người khác.

(3) Không tà dâm

*(kàmesu micchà-càrà veramani).*

Vị ấy tránh xa việc quan hệ sinh lý bất chính và tự mình không làm việc ấy. Vị ấy không quan hệ sinh lý với những người còn dưới sự giám hộ của cha, mẹ, anh, chị hay bà con, hay với phụ nữ có chồng, với nữ tù phạm, hay cuối cùng, với thiếu nữ đã hứa hôn.

Đứng về phương diện đạo đức, chủ đích của học giới này là để bảo vệ tình vợ chồng chống lại sự phá hoại từ bên ngoài và cổ động sự tin cậy và lòng chung thủy trong sự gắn bó của hôn nhân. Đứng về phương diện tinh thần, nó giúp kiềm chế xu hướng phát triển của nhục dục và như vậy là một bước đi theo chiều hướng ly dục, tiến đến sự toàn thiện là sống phạm hạnh *(brahmacariya)* quy định với cả nam và nữ tu sĩ Phật giáo. Nhưng đối với người phật tử tại gia, học giới này cấm quan hệ tình dục với người tình bất chính. Chính thức phạm học giới tà dâm là khi quan hệ tình dục đạt đến thỏa mãn, nhưng tất cả những quan hệ tình dục chưa đầy đủ có thể xem như phạm học giới tà dâm phụ.

Câu hỏi chính được đặt ra cho học giới tà dâm liên quan đến người nào bị xem như là người tình bất chính. Lời dạy của Đức Phật định nghĩa người tình bất chính đứng trên vị trí của người đàn ông nhưng những luận giải về sau thêm những chi tiết cho vấn đề này gồm cả hai giới nam và nữ. (13)

Đối với đàn ông, có ba loại phụ nữ được xem như là người tình bất chính:

(1) Một người phụ nữ đã kết hôn đi đến quan hệ sinh lý với một người đàn ông khác. Những trường hợp này bao gồm: người phụ nữ đã kết hôn đi đến quan hệ sinh lý với một người đàn ông khác, người phụ nữ không phải là vợ hợp pháp của người đàn ông nhưng thường được xem như là vợ nhỏ của ông ta, sống với ông ta, được ông ta nuôi dưỡng hay bằng cách nào đó cô ta được thừa nhận giống như vợ của ông ấy. Tất cả những người phụ nữ kể trên đều bị xem như tình nhân bất chính của người nam vì người nam ấy không phải chồng hợp pháp của họ. Những người phụ nữ này gồm cả người đã hứa hôn. Góa phụ hay phụ nữ đã ly dị cũng nằm trong điều khoản này trừ khi họ không bị cấm đoán vì những lý do khác.

(2) Một người phụ nữ còn ở dưới quyền giám hộ. Đây là một cô gái hay phụ nữ đang ở dưới quyền giám hộ của mẹ, cha, bà con hay những người khác có quyền giám hộ.

Điều khoản này ngăn chặn việc phụ nữ trốn theo tình nhân, hôn nhân bí mật trái với quy định của người giám hộ.

(3) Phụ nữ bị cấm kết hôn theo quy ước. Trường hợp này gồm những phụ nữ không được kết hôn với người có bà con họ hàng gần với họ theo truyền thống của xã hội, nữ tu sĩ hay những phụ nữ đã nguyện sống độc thân và những người bị cấm có chồng theo luật lệ của xứ sở ấy.

Đối với phụ nữ, có hai loại đàn ông xem như là chồng bất chính:

(1) Đối với một người đàn bà đã có chồng, bất cứ người đàn ông nào không phải là chồng của họ đều thuộc về quan hệ bất chính. Như vậy một phụ nữ sẽ phạm học giới này nếu vi phạm lời nguyện chung thủy với chồng. Nhưng một góa phụ hay một người đã ly dị chồng thì được tự do tái giá.

(2) Đối với phụ nữ chưa chồng, bất cứ người đàn ông nào bị cấm vì phong tục, như bà con gần hay những người đã thề nguyện sống độc thân đều là chồng bất chính.

Ngoài những trường hợp kể trên, tất cả những trường hợp cưỡng hiếp bằng sự bắt buộc, bạo lực hay cưỡng ép đều bị xem như phạm nghiệp tà dâm. Nhưng trong trường hợp này bạo lực nói về phần người cưỡng hiếp chứ không nói về phần nạn nhân.

Đối với người phật tử, đức hạnh tích cực phù hợp với sự ngăn chặn tà dâm là lòng chung thủy. Chồng và vợ nên trung thành và tận tụy với nhau, bằng lòng với tình cảm gia đình và không nên gây cơ hội làm tan vỡ hôn nhân bằng cách đi tìm tình nhân bên ngoài. Tuy nhiên, nguyên tắc này không giới hạn việc quan hệ sinh lý trong hôn nhân hợp pháp. Nó được phép linh hoạt thay đổi tùy theo qui ước của xã hội. Như đã nói, mục đích chủ yếu của nguyên tắc này là để ngăn ngừa những quan hệ tình dục làm hại người khác. Với những người đã trưởng thành tự lập, mặc dầu chưa cưới hỏi, quan hệ tình dục do đồng ý với nhau và không cố tình làm hại người kia thì không vi phạm nhân tố tu tập này.

Trong Phật giáo, những vị xuất gia nam hay nữ, bao gồm những người thọ trì tám hoặc mười học giới, quy định phải sống độc thân. Họ không những không được quan hệ tình dục bất chính mà còn không được quan hệ với tất cả các tình dục khác, tối thiểu trong suốt giai đoạn phát nguyện tu tập của họ. Trong đời sống thánh thiện, những mục đích cao nhất của nó là sự thanh tịnh hoàn toàn trong ý nghĩ, lời nói và hành động và điều này bắt buộc phải quay ngược với dòng chảy của tình dục.

## Chánh mạng (*sammà àjìva*)

Chánh mạng liên quan đến sự bảo đảm việc mưu sinh một cách chân chính. Đối với Phật tử tại gia, Đức Phật dạy tài sản phải được tạo dựng trên một số tiêu chuẩn. Chúng ta chỉ được làm ra tài sản bằng những phương tiện hợp pháp, không bằng những cách bất hợp pháp, làm ra tài sản một cách hòa bình, không cưỡng ép hay bạo động, làm ra tài sản một cách chân thật, không bằng mưu mẹo hay lừa đảo mà bằng những phương cách không gây tai hại hay

làm cho người khác đau khổ.(14) Đức Phật đặc biệt nói đến năm sinh kế gây hại cho người khác và vì vậy mà phải tránh: buôn bán vũ khí, buôn bán sinh vật (bao gồm nuôi súc vật để làm thịt cũng như buôn bán nô lệ và mãi dâm), sản xuất thịt hay nghề xẻ thịt, buôn bán thuốc độc và ma túy sinh ra nghiện ngập. (Tăng bộ kinh 5:177) Ngài còn nêu tên nhiều phương tiện gian xảo làm ra tài sản thuộc vào loại nghề nghiệp bất chánh: hành nghề dối trá, phản bội, bói toán, lừa đảo và cho vay nặng lãi. (Trung bộ kinh 117) Hiển nhiên, bất cứ nghề nào ngược lại chánh ngữ và chánh nghiệp đều là hình thức không phải chánh mạng. Tuy nhiên, những nghề khác, như là bán vũ khí hay chất làm say nghiện, có thể không phạm những nhân tố đó nhưng vẫn là bất chính vì hậu quả đối với người khác.

Bản chú giải ở Thái Lan bàn về khía cạnh xác thực của chánh mạng dưới ba đề mục dễ hiểu là đúng đắn trong hành động, đúng đắn về người hành động và đúng đắn về sản phẩm hàng hóa (15). "Đúng đắn trong hành động" có nghĩa người làm

việc nên siêng năng và tận tâm làm tròn nhiệm vụ của mình, không lãng phí thời gian, không kê khai man thời gian làm việc, không trộm cắp vật dụng của công ty. "Đúng đắn về người hành động" có nghĩa là tôn trọng và quan tâm đối với chủ nhân, nhân viên, đồng nghiệp và khách hàng. Ví dụ, chủ nhân nên phân công cho người làm tùy theo khả năng của họ, trả lương thích đáng, thăng chức khi họ đáng được thăng chức và thỉnh thoảng cho họ được nghỉ phép và tiền thưởng. Đồng nghiệp nên cố gắng hợp tác thay vì ganh đua. Trong khi đó, nhà buôn nên giao dịch với khách hàng một cách công bằng. "Đúng đắn về sản phẩm hàng hóa" có nghĩa là giữ trung thực trong những giao dịch buôn bán; giới thiệu về sản phẩm hàng hóa không được quảng cáo sai sự thật, trình bày không đúng phẩm chất và cân lượng hay dùng thủ đoạn dối trá.

# CHƯƠNG V

## Chánh Tinh Tấn (*Sammà Vàyàma*)

Sự thanh tịnh của tư cách đạo đức dựa trên ba nhân tố chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng ở trước (nhóm giới) làm nền tảng cho phần tiếp theo của con đường tu tập, phần định *(samàdhikkhandha: nhóm định).* Giai đoạn thực tập đang được nêu ra tiến hành từ sự giữ gìn về mặt đạo đức đến cách trực tiếp rèn luyện tinh thần gồm có ba nhân tố chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Chánh định lấy tên từ mục tiêu mà nó muốn đạt đến; năng lực của sự tập trung chú ý liên tục, sự cần thiết của nó như cột trụ cho trí tuệ minh sát. Trí tuệ là phương tiện chính để giải thoát nhưng sự quan sát thâm sâu mà nó đạt được chỉ có thể

mở ra khi tâm trí đã được định tĩnh và tập trung. Chánh định làm cho tâm được định, bằng cách tâm tập trung và không bị phân tán, hợp nhất trên một đề mục thiền định thích hợp. Tuy nhiên, để làm được như vậy, chánh định cần sự trợ giúp của hai nhân tố chánh tinh tấn và chánh niệm. Chánh tinh tấn cung cấp nghị lực cần có cho sự thực hành và chánh niệm cung cấp sự tập trung liên tục cho quan sát.

Các nhà chú giải minh họa sự tùy thuộc lẫn nhau của ba nhân tố trong nhóm định bằng một so sánh đơn giản. Ba cậu con trai vào chơi ở một công viên. Trong khi đi dạo, chúng thấy trên ngọn cây có đầy hoa và định leo lên hái. Nhưng hoa cao quá tầm tay, ngay cả với cậu cao nhất. Cậu thứ hai cúi xuống cho cậu thứ nhất nhờ cái lưng của mình. Cậu thứ nhất leo lên lưng của cậu thứ hai nhưng còn e ngại không dám hái hoa vì sợ ngã. Cậu thứ ba đến gần đưa vai mình giúp vào. Cậu thứ nhất đứng trên lưng của cậu thứ hai và dựa vào vai của cậu thứ ba, với lên và hái được hoa. (1)

Trong ví dụ trên, cậu con trai cao nhất hái hoa đại diện cho chánh định với chức năng tập trung tâm. Nhưng để tâm tập trung tâm, chánh định cần có sự hỗ trợ nghị lực do chánh tinh tấn cung cấp, giống như cậu thứ hai giúp cái lưng. Chánh định cũng cần phải có sự nhận biết tập trung của chánh niệm, giống như cậu thứ ba cho nhờ cái vai. Khi chánh định tiếp nhận sự hỗ trợ này, được tăng cường sức mạnh nhờ chánh tinh tấn và thăng bằng nhờ chánh niệm, nó có thể gom những ý nghĩ phân tán lại và gắn chặt tâm vững chắc trên đề mục thiền định của nó.

Tinh tấn *(viraya)* là một tâm sở *(cetasika. ND)* làm nền cho chánh tinh tấn có thể xuất hiện trong hình thức thiện hay bất thiện. Tâm sở này một mặt cung cấp năng lượng cho khát vọng, *gây sự,* bạo lực và tham vọng nhưng mặt khác cung cấp rộng lượng, khắc kỷ, tử tế, định tĩnh và thông cảm với tha nhân. Sự cố gắng của chánh tinh tấn là một hình thức của nghị lực thiện nhưng đặc trưng hơn. Nó là nghị lực thuộc các thiện pháp của tâm thức hướng thẳng đến giải

thoát khỏi đau khổ. Câu nói thật rõ vừa rồi cực kỳ quan trọng. Để cho nghị lực thiện trở thành sự hỗ trợ trên con đường tu tập, nó phải được hướng dẫn bởi chánh kiến và chánh tư duy cùng hoạt động chung với các nhân tố thánh đạo khác. Nếu không, cũng như nghị lực của tâm thiện bình thường, nó chỉ đem lại sự tích lũy phước báu dị thục trong vòng sinh tử, không đem lại sự giải thoát ra khỏi luân hồi.

Rất nhiều lần, Đức Phật nhấn mạnh sự cần thiết của tinh tấn, siêng năng, nổ lực và kiên trì không bao giờ chán nản. Tại sao tinh tấn rất quan trọng như vậy bởi vì mỗi người phải tự giải thoát cho chính mình. Đức Phật làm những gì Ngài có thể làm bằng cách chỉ ra cho chúng ta con đường giải thoát; phần còn lại liên quan đến việc thực hành con đường tu tập, một việc đòi hỏi nhiều tinh tấn. Tinh tấn này được dùng vào việc tu tập tâm, tức là chủ đích của tất cả con đường tu tập. Khởi điểm sự tu tập với tâm phiền não, đau khổ và dối trá nhưng mục tiêu là đạt đến tâm giải thoát, thanh tịnh và được chiếu sáng bởi trí tuệ. Tinh tấn

không ngừng là nhân tố ở giữa chuyển hoá tâm phiền não trở thành tâm giải thoát. Sự việc tự mình tu tập không phải dễ, không ai tu tập thế cho chúng ta ngoại trừ chính mình nhưng không phải không thể làm được. Đức Phật và những đệ tử đạt được kết quả tu tập của các Ngài cho chúng ta thấy bằng chứng sống động là sự tu tập không nằm ngoài tầm tay của chúng ta. Các Ngài cũng bảo đảm với chúng ta rằng bất cứ người nào đi theo con đường bát chánh đều đạt được mục tiêu như nhau. Nhưng điều cần phải có là tinh tấn, quyết tâm tu tập: "Tôi sẽ không từ bỏ sự tinh tấn cho đến khi đạt đến những gì có thể đạt được bằng sự trì chí kiên cường, nghị lực và cố gắng của con người." (2)

Theo tính chất tác động theo tiến trình của tâm, chánh tinh tấn được chia thành bốn "chánh cần":

(1) Không cho phát sinh những pháp bất thiện chưa sinh.

(2) Từ bỏ những pháp bất thiện đang có.

(3) Làm phát sinh những pháp thiện chưa sinh.

(4) Duy trì và thành tựu những pháp thiện đang có.

Những pháp bất thiện *(akusalà dhammà)* là những phiền não và những tư tưởng, cảm xúc và ý định xuất phát từ chúng, dù cho hiện ra bằng hành động hay nằm yên bên trong. Những pháp thiện *(kusalà dhammà)* là những trạng thái của tâm không bị nhiễm ô bởi phiền não, nhất là những pháp thiện dẫn đến giải thoát. Với mỗi loại tâm này, chúng ta phải làm hai việc. Đối với tâm bất thiện, chúng ta phải ngăn ngừa những những phiền não còn ngủ yên không cho chúng xuất hiện và trục xuất những phiền não đang xuất hiện. Đối với tâm thiện, trước hết chúng ta phải phát triển những nhân tố giải thoát chưa được phát triển; sau đó liên tục phát triển chúng đến độ thuần thục. Từ đây, chúng ta sẽ tìm hiểu mỗi phần trong bốn phần của chánh tinh tấn, đặc biệt lưu ý đến lãnh vực ứng dụng đem lại lợi ích nhiều nhất, đó là sự tu tập tâm bằng hành thiền.

(1) **Không cho phát sinh những pháp bất thiện chưa sinh:**

Ở đây, người phật tử vận dụng ý chí của mình không cho phát sinh điều ác, những pháp bất thiện chưa sinh. Vị ấy thực hiện sự nỗ lực, thúc đẩy sự tinh tấn, khơi động sinh lực của mình, tận dụng tâm trí và cố gắng hết sức. (3)

Phần thứ nhất của chánh tinh tấn nhằm mục đích chế ngự những pháp bất thiện, những trạng thái của tâm bị nhiễm ô bởi phiền não. Về mặt làm cản trở cho thiền định, các phiền não thường có mặt trong một nhóm gồm năm thành phần được gọi là "năm triền cái" *(pannñcanīvaranā)*: ái dục, sân hận, hôn trầm thùy miên, trạo cử hối quá và nghi.(4) Chúng có tên "triền cái" bởi vì ngăn chặn con đường giải thoát; phát triển và che mờ cả tâm trí, ngăn cản sự định tĩnh và minh sát là hai phương tiện quan trọng nhất cho sự tiến bộ trong tu tập. Hai triền cái đầu tiên, ái dục và sân hận, mạnh nhất trong nhóm này, là hai rào cản ghê gớm nhất ngăn chặn sự tiến bộ về thiền tập,

đại diện riêng biệt cho hai ác pháp căn bản là tham và sân. Ba triền cái kia, ít tai hại hơn nhưng vẫn gây trở ngại, là chi phần của si mê vọng tưởng, thường đi chung với những phiền não khác.

Ái dục được giải nghĩa theo hai cách. Đôi khi, hiểu trong nghĩa hẹp, nó là sự thèm khát “lạc thú của năm giác quan”. Đó là những lạc thú của sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần và xúc trần. Đôi khi, cách giải nghĩa rộng hơn, bao gồm sự thèm khát đủ mọi hình thức như là lạc thú của giác quan, giàu có, quyền lực, địa vị, danh vọng hay bất cứ những gì mà nó có thể làm chúng ta thích thú. Triền cái thứ hai, ác ý, danh từ đồng nghĩa với sân hận. Nó bao gồm căm thù, tức giận, oán hận, ghét bỏ dưới nhiều hình thức hoặc đối với người khác với chính mình với đối tượng hay với hoàn cảnh. Triền cái thứ ba, hôn trầm và thùy miên, là sự kết nối hai nhân tố này với nhau với một đặc tính chung là trạng thái tinh thần không sáng suốt. Một là hôn trầm *(thìna)*, hiển lộ như sự trì trệ của tinh thần; trạng thái kia là thùy miên

*(middha)*, dạng như tinh thần suy sụp, tâm trí chán nản hay nghiêng nhiều về buồn ngủ. Hoàn toàn ngược lại ở trên là triền cái thứ tư, trạo cử và hối quá. Triền cái này cũng là một hỗn hợp với hai thành phần có đặc tính chung là không yên tâm. Trạo cử *(uddhacca)* là bị bối rối hay khích động, làm cho tâm trí thay đổi từ ý tưởng này qua ý tưởng khác một cách nhanh chóng và hỗn loạn; hối quá *(kukkucca)* là hối hận về những lỗi lầm trong quá khứ và lo lắng về những hậu quả trái ý có thể xảy ra từ lỗi lầm. Triền cái thứ năm, nghi, có nghĩa là luôn luôn do dự và thiếu kiên quyết. Nó không phải là sự tìm hiểu của sự nhận xét bằng hiểu biết, một thái độ được đức Phật khuyến khích nhưng là sự bất lực thường xuyên không dám dấn thân vào hành trình tu tập tâm linh đúng lúc tại vì liên tục phân vân về Đức Phật, giáo pháp và thánh đạo của Ngài.

Chánh cần thứ nhất là phải chú trọng nỗ lực ngăn ngừa không cho phát sinh những triền cái chưa sinh. Đây còn được gọi là "nỗ lực kiềm chế "*(samvarappadhàna)*. Sự cố

gắng kiềm chế sự cản trở của triền cái hết sức trọng yếu ngay từ lúc bắt đầu thiền tập và cả quá trình phát huy chánh định. Bởi vì khi triền cái phát sinh, chúng làm phân tán sự tập trung và làm che mờ năng lực của tỉnh thức, làm mất đi sự tĩnh lặng và sáng suốt. Những triền cái này không đến từ bên ngoài mà ở trong nội tâm. Chúng xuất hiện từ sự tác động của những phiền não tùy miên (anusaya.ND) tương ứng đang nằm sâu trong dòng chảy của tâm thức, chờ cơ hội xuất hiện lại.

Thông thường, những gì làm cho triền cái phát sinh là từ những nhận thức do giác quan thu nhận. Cơ thể của chúng ta được trang bị với năm giác quan mà mỗi giác quan thu nhận được những loại dữ kiện đặc thù cho riêng nó--hình dạng cho mắt, âm thanh cho tai, mùi cho mũi, vị cho lưỡi, những vật hữu hình cho cơ thể. Đối tượng của nhận thức không ngừng tác động trên các giác quan. Các giác quan chuyển những thông tin chúng nhận được về tâm. Ở đó, thông tin được xử lý, đánh giá và được chấp thuận thành đáp án thích hợp nhưng tâm

có thể xử lý những thông tin mà nó nhận được bằng nhiều cách khác nhau. Trước tiên, nó bị chi phối theo cách mà nó chú ý đến chúng. Khi tâm chẳng tập trung, không như lý tác ý *(ayoniso manasikàra)* về các dữ liệu đi vào thì đối tượng nhận thức có khuynh hướng khơi động những pháp bất thiện. Chúng làm như vậy hoặc trực tiếp bằng sự tác động ngay khi nhận thức hay gián tiếp bằng cách cất giữ những gì đã ghi nhận để sau này có thể phát triển thành đối tượng của những suy nghĩ, tưởng tượng và mơ tưởng bị nhiễm ô hóa. Theo quy luật chung, phiền não bị khích động tương ứng với đối tượng: đối tượng gây hấp dẫn kích thích tham muốn, đối tượng gây khó chịu kích thích tức giận và đối tượng không được biết rõ kích thích những phiền não liên quan tới si mê.

Khi các giác quan tiếp thu đối tượng, sự nhận thức không được kiểm soát sẽ làm khơi dậy những phiền não ngủ ngầm. Những gì cần phải có để ngăn ngừa chúng trỗi dậy là sự kiểm soát các giác quan. Vì thế, Đức Phật dạy về những giới luật để

ngăn chặn, kiểm soát những triền cái. Sự tu tập này gọi là canh giữ mỗi giác quan *(indriya- samvara: phòng hộ căn môn.)*

Khi nhận thức hình dạng với mắt, âm thanh với tai, mùi với mũi, vị với lưỡi, xúc trần với thân hay pháp trần với ý căn, vị ấy không nắm giữ tướng chung hay tướng riêng. Vị ấy cố gắng ngăn chặn những gì mà từ đó điều ác, pháp bất thiện, tham dục, đau khổ sẽ phát sinh nếu không chế ngự các giác quan. Vì vậy, vị ấy canh giữ, kiềm chế các giác quan. (5)

Kiềm chế giác quan không có nghĩa là từ bỏ tri giác, ẩn vào nơi hoàn toàn cách biệt với thế giới của giác quan. Điều này không thể làm được. Nếu như có thể thực hiện được thì cũng không giải quyết được vấn đề chính. Bởi vì phiền não nằm trong tâm, không ở trong cơ năng của các giác quan hay từ đối tượng. Giải pháp kiểm soát các giác quan được nói gọn bằng câu: "Không được nắm giữ tướng chung hay tướng riêng". "Tướng chung" *(Nimitta)* là hình dạng tổng quát của đối tượng; khi

hình dạng này bị nắm giữ sẽ trở thành cơ sở cho những ý nghĩ bị nhiễm ô. Những "tướng riêng" *(anubyañjana)* là những nét chi tiết đặc biệt đáng chú ý. Nếu giác quan không được kiểm soát thì tâm sẽ mặc sức lang thang qua khắp các đối tượng của giác quan. Đầu tiên, tâm bám lấy tướng chung, điều này hợp tác với phiền não đi vào hoạt động, rồi thì nó tìm kiếm những tướng riêng để tạo cơ hội cho các phiền não sinh sôi nảy nở và phát triển.

Kiềm chế các giác quan cần phải có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng khi chúng ta đang tiếp xúc với các đối tượng của giác quan. Nhận thức của các giác quan xuất hiện hàng loạt như một chuỗi gồm những nhận thức rất ngắn nối tiếp nhau mà mỗi phần nhận thức đều có nhiệm vụ riêng của nó. Những giai đoạn đầu của chuỗi nhận thức hoạt động như những chức năng tự động: Trước tiên, tâm hướng về đối tượng, rồi nắm lấy, tiếp thu, suy xét và rồi nhận biết đối tượng. Ngay sau sự nhận biết ấy là giai đoạn phát sinh sự nhận định tuỳ theo sở thích về đối tượng, dẫn đến sự

chọn lựa phản ứng. Khi không có chánh niệm, những phiền não tiềm ẩn sẽ tranh nhau tìm cơ hội để xuất hiện, làm động cơ thúc đẩy cho sự nhận định sai lầm. Khi ấy, chúng ta sẽ nắm lấy tướng chung của đối tượng, tìm kiếm những tướng riêng của nó và từ đó tạo cơ hội cho phiền não: Vì tham dục, một người sẽ trở nên mê muội với đối tượng họ yêu mến. Vì thù ghét, một người sẽ khước từ đối tượng họ không thích. Nhưng một người có năng lực, với sự tiếp xúc của giác quan, họ chặn ngay sự manh nha của phiền não ngay trên tiến trình nhận thức trước khi nó có thể tiến đến những giai đoạn khơi dậy phiền não tiềm ẩn. Chánh niệm ngăn giữ các triền cái trong sự kiểm soát bằng cách giữ tâm nhận thức đối tượng một cách trung thực. Tâm gắn bó với tỉnh giác khi nhận thức, không cho tâm bị thêm thắt những dữ kiện từ những ý tưởng do tham, sân, si sinh ra. Rồi thì, dưới sự hướng dẫn của tỉnh giác sáng suốt này, tâm trí có thể tiếp tục nhận thức đối tượng như nó đang là, không còn bị dẫn đi lạc hướng.

(2) **Từ bỏ những pháp bất thiện đang có**

Ở đây, người phật tử vận dụng ý chí của mình để chiến thắng những điều xấu ác, những pháp bất thiện đang có bằng cách cố gắng, phát động nghị lực, tận dụng hết tâm trí và chống lại chúng. (6)

Mặc dầu đã có sự cố gắng kiềm chế các giác quan nhưng phiền não vẫn có thể xuất hiện. Chúng nổi lên từ đáy dòng chảy của tâm thức, từ những tầng trầm tích phiền não bị chôn vùi chất chứa trong quá khứ, cô đọng lại thành những tư tưởng và tình cảm bất thiện. Khi tình trạng này xảy ra, chúng ta cần phải có sự cố gắng mới; tinh tấn từ bỏ những pháp bất thiện đang phát sinh, được gọi là tinh tấn từ bỏ (*pahànappadhàna:* tinh tấn đoạn trừ).

Vị ấy không giữ lại bất cứ ý tưởng nào về dục vọng của giác quan, sân hận hay tàn hại hay bất cứ tâm ác hay pháp bất thiện nào khác đang xuất hiện. Vị ấy từ bỏ, xua đuổi, tiêu diệt, làm cho chúng biến mất. (7)

Như một thầy thuốc giỏi có nhiều loại thuốc khác nhau cho các bệnh khác nhau, Đức Phật có những loại thuốc giải độc khác nhau cho những triền cái khác nhau, một số thuốc dùng giống nhau cho tất cả, một số thuốc khác nhắm vào loại triền cái đặc thù nào đó. Trong một bài pháp quan trọng, Đức Phật giảng giải năm kỹ thuật trục xuất những ý nghĩ làm loạn tâm.(8)

Kỹ thuật thứ nhất là trục xuất ý nghĩ bất thiện bằng một ý nghĩ thiện hoàn toàn ngược lại, giống như người thợ mộc dùng một trụ mới để loại bỏ trụ cũ ra. Trong năm triền cái, mỗi loại đều có một phương pháp loại trừ đặc biệt. Một loạt các phương pháp thiền tập được đặt ra để làm suy yếu và loại trừ chúng. Các phương pháp này có thể thay đổi sự áp dụng khi một triền cái nào đó xuất hiện làm gián đoạn sự thiền tập trên đề mục chính. Phương pháp có thể trở thành chủ đề chính dùng để chống lại loại phiền não xuất hiện nhiều lần xem như một sự trở ngại liên tục cho sự hành thiền. Nhưng để cho phương thức giải độc này được hiệu quả trong vai trò đầu tiên của nó,

như một đòi hỏi thích hợp tạm thời cần có để đối phó với sự bộc phát của một triền cái, tốt nhất, chúng ta nên có một số hiểu biết đúng về nó và dùng nó như một đối tượng chính cho thiền quán; ít ra trong vài giai đoạn ngắn.

(a) Đối với tham dục, phương pháp đối trị thông dụng là hành thiền về vô thường (trên đối tượng. ND). Phương pháp này xô ngã cột trụ chống đỡ vững chắc cho "thủ", sự tin tưởng tuyệt đối rằng các đối tượng của "thủ" là chắc chắn và vững bền. Đối với loại dục thủ mang hình thức rõ ràng về nhục dục, liều thuốc giải độc mạnh nhất là sự suy niệm về những chất bất tịnh của thân thể. Chủ đề này sẽ được phân tích rộng hơn trong chương sau. (b) Sân hận sẽ gặp phương pháp đối trị thích hợp là thiền niệm tâm từ *(mettà)*. Tâm từ sẽ trục xuất tất cả sự có mặt của hận thù và tức giận bằng cách tỏa rộng ước muốn vị tha, nguyện cho tất cả chúng sinh được bình an và hạnh phúc. (C) Để xua tan hôn trầm và thùy miên cần phải có tinh tấn đặc biệt để phát động nghị lực bằng nhiều cách như: hình dung một quả

cầu sáng chói, đứng dậy và khởi động thiền hành trong một lúc, suy niệm về sự chết hay chỉ đơn giản là quyết tâm tiếp tục cố gắng. (d) Đối với trạo cử và hối quá, cách chống lại hiệu quả nhất là đưa tâm hướng đến một đối tượng đơn giản để cho tâm được yên tịnh. Phương pháp này thường được giới thiệu là niệm hơi thở, chú ý đến hơi hít vào và hơi thở ra. (e) Trong trường hợp nghi, phương pháp đối trị đặc biệt là sự nghiên cứu: tìm hiểu, đặt câu hỏi và tư duy lời Phật dạy cho đến khi hiểu chính xác những vấn đề chưa rõ.(9) Trong năm kỹ thuật đối trị loạn tâm ở trên, kỹ thuật thứ nhất, để trục xuất những triền cái cần phải kết hợp mỗi một triền cái với từng phương thức đối trị nó; bốn kỹ thuật còn lại dùng cách thức tổng quát.

Kỹ thuật thứ hai tận dụng sức mạnh của xấu hổ *(hiri: tàm)* và kinh sợ về mặt đạo đức *(ottapa: quý)* để từ bỏ ý nghĩ xấu. Chúng ta nghĩ rằng ý tưởng này đáng ghê tởm và đê tiện hay cân nhắc về những hậu quả không tốt của nó cho đến khi nội tâm phát sinh sự kinh sợ xua đuổi ý nghĩ xấu ấy đi. Kỹ thuật thứ ba là không chú ý đến. Khi một ý tưởng

bất thiện xuất hiện và kích động sự chú ý, thay vì tiếp nhận nó, chúng ta tuyệt đối không ghi nhận nó bằng cách chú ý đến chỗ khác, giống như nhắm mắt lại hay nhìn nơi khác để không thấy cảnh không thích. Kỹ thuật thứ tư dùng cách ngược lại. Thay vì quay đi không nghĩ đến ý tưởng xấu, chúng ta đối mặt nhìn thẳng vào nó như một đối tượng, xem xét kỹ lưỡng những nét đặc biệt của nó và tìm hiểu nguồn gốc của nó. Khi làm xong những nhận xét này, ý tưởng xấu sẽ dừng lại và cuối cùng biến mất. Ý nghĩ bất thiện giống như kẻ ăn trộm; nó chỉ gây phiền phức khi hoạt động của nó được che dấu nhưng khi bị giám sát thì nó chịu phục tùng. Kỹ thuật thứ năm chỉ được dùng như biện pháp cuối cùng là khống chế. Cố hết sức kiềm chế ý tưởng bất thiện bằng năng lực của ý chí như một người mạnh vật ngã người yếu xuống đất và đè giữ lại bằng sức nặng của mình.

Đức Phật dạy người nào áp dụng năm kỹ thuật này một cách khéo léo và thận trọng, sẽ làm chủ tất cả những hoạt động của ý nghĩ. Họ không còn là nô lệ của tâm

mà trở thành chủ của nó. Họ có thể nghĩ đến những ý tưởng nào mà họ muốn và cũng sẽ không nghĩ đến những ý tưởng nào mà họ không muốn. Ngay cả đôi khi một vài ý nghĩ bất thiện xuất hiện, họ có thể trục xuất chúng ngay tức thì như các giọt nước biến thành hơi ngay khi bị rơi vào cái chảo nóng đỏ.

(3) **Làm phát sinh những thiện pháp chưa sinh**

Ở đây, người phật tử vận dụng ý chí của mình làm phát sinh những thiện pháp chưa sinh bằng cách nỗ lực, kích động nghị lực, tận dụng hết tâm trí và cố gắng. (10)

Cùng lúc diệt trừ những phiền não, chánh tinh tấn cũng có nhiệm vụ tu dưỡng những pháp thiện của tâm. Việc này bao gồm hai phần việc: phát sinh những pháp thiện chưa sinh và làm cho thành tựu những pháp thiện đã sinh. Phần việc thứ nhất còn được biết là tinh tấn phát triển *(bhàvanàpphàna)*. Tuy rằng những pháp thiện đã được phát triển nhưng có thể xếp thành từng nhóm theo nhiều cách khác nhau, chỉ và quán,

bốn cách thành lập chánh niệm, tám nhân tố của con đường tu tập, vân vân. Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh một nhóm, gọi là bảy nhân tố giác ngộ *(satta bojhangà: thất giác chi )* niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả.

Như vậy, vị ấy phát triển những nhân tố giác ngộ, sống viễn ly, không còn lệ thuộc gì cả, diệt tận phiền não và cuối cùng là giải thoát. Những nhân tố giác ngộ là niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả. (11)

Bảy pháp trên kết hợp thành một nhóm như "những nhân tố giác ngộ" vì chúng vừa dẫn đến giác ngộ và vừa hợp thành giác ngộ. Trong những giai đoạn bắt đầu của con đường tu tập, chúng dọn đường cho sự nhận thức cao thượng. Vào giai đoạn cuối, chúng vẫn là thành phần giác ngộ. Thể nghiệm của sự giác ngộ, hiểu biết chính xác và trọn vẹn chỉ là sự hợp thành của bảy thành tố này làm việc cùng nhau để bẻ gẫy tất cả xiềng xích phiền não và cuối cùng đem lại sự giải thoát cuối cùng khỏi đau khổ.

Con đường đưa đến giác ngộ bắt đầu với niệm giác chi. Chánh niệm làm sạch đối tượng để hiểu thấu được thực tại của sự vật, làm hiển lộ trọn vẹn hiện tượng (pháp hữu vi. ND) ngay trong lúc nó đang có mặt, loại bỏ tất cả những bình luận, giải thích và phỏng đoán chủ quan. Khi niệm giác chi quan sát mặt thật tại của hiện tượng thì trạch pháp giác chi tham gia tìm hiểu đặc tính, tình trạng hoạt động và hậu quả của hiện tượng ấy. Trên căn bản, trong khi niệm giác chi chỉ là sự ghi nhận đơn thuần thì trạch pháp giác chi là nhân tố chủ động, tích cực nghiên cứu, phân tích và khảo sát cẩn thận các hiện tượng để khám phá những cấu trúc căn bản của chúng.

Công việc nghiên cứu của trạch pháp giác tri cần phải có tinh tấn giác chi, nhân tố thứ ba của sự giác ngộ, gồm có ba giai đoạn. Thứ nhất, tinh tấn khởi đầu dùng để xua tan hôn trầm và đẩy mạnh sự nhiệt tâm làm tiên phong. Khi sự chú tâm (*anussati.* ND) tiến triển, tinh tấn tập hợp năng lượng đưa vào giai đoạn thứ hai, giữ sự chú tâm không cho gián đoạn. Từ đó, tinh tấn đẩy mạnh

việc tu tập không còn lùi lại. Sau cùng, ở điểm cuối, tinh tấn đạt đến giai đoạn thứ ba, toàn thắng, nó thúc đẩy sự chú tâm vượt qua khỏi sự ngăn chặn do năng lực của các triền cái.

Khi tinh tấn tăng lên, nhân tố giác ngộ thứ tư trở nên nhanh hơn. Đó là hỷ, sự hoan hỷ phát sinh từ đề mục thiền định. Hỷ giác chi tuần tự phát triển, đưa đến hoan hỷ cực độ, từng đợt sóng hạnh phúc đi khắp cơ thể, tâm trí rực sáng với hân hoan làm tăng cường sự nhiệt tâm và tự tin. Mặc dầu những kinh nghiệm này làm cho tinh thần phấn khởi nhưng vẫn còn một khuyết điểm: chúng tạo nên kích thích gần như trạo cử. Tuy nhiên, bằng sự tiếp tục thiền tập thì hỷ sẽ lắng xuống và sự yên tĩnh tỏa khắp báo hiệu cho sự xuất hiện của nhân tố thứ năm, khinh an. Hỷ vẫn còn hiện diện nhưng lúc này nó đã bình lặng xuống và sự chú tâm vẫn tự tiếp tục trong định tĩnh.

Khinh an mang lại sự thành tựu là định, nhân tố thứ sáu, trạng thái nhất tâm. Sau đó, theo sự thâm sâu của định, nhân tố cuối

cùng của giác ngộ xuất hiện nổi bật nhất. Đây là xả giác chi, trạng thái tâm điềm tĩnh và ổn định không còn hai nhược điểm xao động và trì trệ. Khi trì trệ chiếm ưu thế thì tinh tấn phải được khởi động. Khi xao động chiếm ưu thế thì cần phải kiềm chế. Khi cả hai nhược điểm này đã bị chế ngự thì việc hành thiền có thể diễn tiến thông suốt không còn bị trở ngại. Tâm xả ví như người cầm cương chiếc xe ngựa trong lúc những con ngựa đang chạy với tốc độ đều đặn vững vàng, không cần thúc dục chúng chạy nhanh hơn hay giữ chậm lại mà chỉ ngồi thoải mái ngắm phong cảnh đi qua. Xả giác chi có đặc tính như "chỉ nhìn". Khi những giác chi kia đã được thăng bằng thì tâm được ổn định điềm tĩnh nhìn sự diễn tiến của pháp.

(4) **Duy trì và thành tựu những thiện pháp đang có**.

Ở đây, người phật tử vận dụng ý chí của mình duy trì những thiện pháp đang xuất hiện, không cho chúng mất đi mà làm chúng lớn mạnh, trưởng thành và phát huy

đến thành tựu. Vị ấy nỗ lực, thúc đẩy nghị lực của mình, tận dụng tâm trí và cố gắng hết sức. (12)

Phần cuối này của bốn chánh tinh tấn có mục đích duy trì những thiện pháp đã xuất hiện và đưa chúng đến thành tựu. Nó được gọi là "nỗ lực duy trì" *(anurakkhanappadhàna: tinh tấn hộ trì),* có nghĩa là cố gắng "giữ vững trong tâm một minh tướng đã xuất hiện trong định."(13) Việc bảo trì minh tướng này làm cho bảy giác chi trở nên ổn định và dần dần phát huy năng lực cho đến khi chúng đạt đến kết quả là giác ngộ giải thoát. Đây là mục tiêu cao nhất của chánh tinh tấn, bằng nổ lực của vô số sự tu tập từng phần để cuối cùng thành tựu mục tiêu này.

# CHƯƠNG VI

## CHÁNH NIỆM

## *(Samma Sati)*

Đức Phật dạy rằng Pháp, thực tại của sự vật (*paramàttha-sacca*: chân đế. ND) có thể thấy trực tiếp trong hiện tại (*sanditthik*. ND), vượt ngoài thời gian (*ehi-passiko*. ND) mời gọi chúng ta đến để mà thấy (*ehi-passiko*. ND). Ngài còn dạy, nó luôn luôn có mặt với chúng ta và nơi nó được nhận ra đúng như sự thật là từ bên trong của mỗi người (năm uẩn.ND). (1) Thực tại của sự vật, Pháp, không phải là những gì huyền bí và xa lạ mà là sự thật từ nhận thức của chính chúng ta. Nó chỉ được nhận thức đúng bằng sự hiểu biết chính xác và toàn diện về những cấu trúc của nó thông qua nhận thức của chúng

ta. Để sự thật này trở thành sự thật cho giải thoát, chúng ta phải hiểu biết nó một cách trực tiếp. Nếu chỉ bằng tín ngưỡng, bằng sự tin tưởng vào thẩm quyền của kinh sách hay vị thầy hay từ sự suy nghĩ theo luận giải và diễn dịch thì chưa đủ để thấy đúng pháp. Nó phải được hiểu biết bằng sự quán sát, hiểu rõ ràng và hội nhập bằng trí tuệ cũng là sự thấy biết trực tiếp.

Yếu tố đưa lãnh vực nhận thức vào sự tập trung chú ý và làm cho nó đạt đến nhận thức chính xác là tâm sở *"sati"* trong ngôn ngữ Pàli, thường được dịch là "niệm". Niệm là sự có mặt của tâm, sự chú ý hay biết rõ. Tuy nhiên, sự biết trong "niệm" này khác hẳn với sự biết hoạt động trong nhận thức thông thường của chúng ta. Tất cả sự nhận thức (của các giác quan. ND) đều liên quan đến "sự biết" theo ý nghĩa sự phân biệt hay ghi nhận về một đối tượng. Nhưng đối với sự tu tập về niệm thì sự hiểu biết rõ được áp dụng ở một mức độ đặc biệt. Tâm được giữ vững ở mức độ chú ý trọn vẹn, sự quan sát khách quan những gì đang xuất hiện trong ta và quanh ta ngay trong lúc hiện tại. Trong

sự tu tập về chánh niệm, tâm được rèn luyện duy trì ở hiện tại, sáng suốt, lặng lẽ và tỉnh thức, quán sát vào sự việc đang xảy ra. Tất cả những sự phán đoán và giải thích về đối tượng phải được ngưng lại. Nếu chúng xuất hiện thì chỉ ghi nhận và để đi qua. Công việc chỉ đơn giản là ghi nhận bất kỳ điều gì xảy ra như nó đang diễn ra, lướt trên những thay đổi của sự việc như người lướt sóng trên biển. Toàn bộ tiến trình đều là cách tập trung về hiện tại, trọn vẹn ở đây và lúc này, không bị trượt qua hướng khác, không bị cuốn đi bởi thủy triều loạn niệm.

Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta luôn luôn biết đúng được hiện tại nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Hiếm khi chúng ta biết được hiện tại một cách chính xác ngoại trừ khi thực hành chánh niệm. Trong nhận thức thông thường, tâm bắt đầu tiến trình nhận thức bằng sự tiếp xúc (*phassa*/xúc: sự hợp nhất của giác quan, đối tượng và thức. ND) với đối tượng trong hiện tại nhưng tâm không dừng lại ở xúc. Thay vào đó, nó dùng xúc trong chớp nhoáng đó làm bàn đạp để xây dựng những hình ảnh trong tâm, không

còn giữ bản chất thật sự của dữ liệu. Tiến trình nhận thức thường có tính cách diễn giải. Tâm nhận thức đối tượng mà không bị khái niệm hóa chỉ xảy ra trong thời gian rất ngắn. Rồi thì, ngay sau khi tiếp nhận đối tượng bằng xúc, nó bắt đầu tiến trình hình thành ý tưởng bằng cách diễn giải đối tượng theo nó, cố làm cho dễ hiểu dựa trên những phạm trù và giả định của riêng nó. Để làm được việc này, tâm thiết lập những khái niệm, kết nối những khái niệm ấy thành những cấu trúc, sắp xếp những khái niệm củng cố nhau, rồi kết hợp những cấu trúc ấy lại với nhau trở thành các sơ đồ diễn giải phức tạp. Thế là, nhận thức đầu tiên và trực tiếp bị khái niệm hóa phủ lên và đối tượng được nhận thức hiện ra không chính xác sau những lớp khái niệm và quan điểm dày đặc, giống như mặt trăng bị mây che.

Đức Phật gọi tiến trình cấu trúc tâm lý này là *papañca (conceptual proliferation)*, hý luận; với những ý nghĩa "chế biến," "thêm thắt," "sự sinh sôi nẩy nở của khái niệm." Những sự chế biến này phác họa ngay hình ảnh tiêu biểu cho hiện tượng, làm chúng ta

chỉ biết đối tượng qua một trung gian chứ không đúng như nó đang là. Nhưng những sự chế biến không những ngăn che sự hiểu biết mà còn tạo nên nền tảng cho định hướng (sai lầm.ND). Tâm bị vô minh lừa gạt và che đậy, suy nghĩ ra những khái niệm theo riêng nó rồi phóng ra bên ngoài, áp đặt những khái niệm ấy lên đối tượng như thể những khái niệm ấy chính là đối tượng. Kết quả là những gì chúng ta được biết giống như là sự nhận thức chính xác về đối tượng. Thế nên, những gì mà chúng ta dùng làm cơ sở cho tiêu chuẩn, kế hoạch và hoạt động của chúng ta chỉ là những sản phẩm chắp vá chứ không còn nguyên bản. Thật sự, sản phẩm trên không phải hoàn toàn là ảo tưởng hay tưởng tượng. Nó cũng được hình thành từ những gì nó lấy trong nhận thức đầu tiên để làm cơ sở và nguyên liệu nhưng còn có những cái khác kèm theo: những thêm thắt do tâm hư cấu ra.

Âm thầm làm động lực cho tiến trình hư cấu này là những phiền não chìm sâu bên dưới, không thấy được. Nhóm phiền não này tự tạo ra những hư cấu nhưng lại

tưởng rằng chúng là sự thật đang ở ngoài nên dùng chúng làm đà để ngoi lên bề mặt của nhận thức. Đây là nơi mà các phiền não tạo thêm nhiều phức tạp nữa. Việc sửa sai các khái niệm lầm lẫn này là vai trò của trí tuệ. Nhưng để hoàn thành vai trò này có hiệu quả, trí tuệ cần phải tiếp cận trực tiếp đối tượng như nó đang là, dọn sạch những chế biến của khái niệm. Việc làm của chánh niệm là làm sáng tỏ lĩnh vực nhận thức. Niệm làm cho nhận thức được sáng suốt trong hình thức trực tiếp trong sáng của nó. Chánh niệm ghi nhận đối tượng như nó đang là, trước khi nó bị sơn phết bằng lớp sơn khái niệm, che phủ bằng diễn giải. Như vậy, sự tu tập chánh niệm không phải là việc cố làm cho nhiều mà là việc "không làm": không suy luận, không đánh giá, không liên tưởng, không trù tính, không tưởng tượng, không mong ước. Tất cả những "việc làm" ở trên của chúng ta là những hình thức can thiệp, những cách mà tâm chi phối nhận thức và cố gắng củng cố địa vị thống trị của nó. Chánh niệm tháo gở những nút thắt và sự phức tạp của những "việc làm" ở trên

bằng cách chỉ ghi nhận. Nó không làm gì cả ngoài ghi nhận, quan sát nhận thức theo từng thời điểm khi phát sinh, tồn tại và mất đi. Trong sự quan sát, không có chỗ bám víu, không bắt buộc phải nhận lãnh gánh nặng từ dục vọng, chỉ có tiếp tục quan sát nhận thức như nó đang là, ngay trong lúc ấy bằng sự chú ý, chính xác và liên tục.

Chánh niệm đóng vai trò điều khiển trong lãnh vực tu tập. Nó giữ tâm ổn định trong hiện tại, không bị trôi dạt về quá khứ hay tương lai theo những kỷ niệm, hối tiếc, lo sợ và hy vọng. Tâm bị thất niệm đôi khi được so sánh như quả bí đỏ; tâm có chánh niệm như viên đá. (2) Trái bí đỏ đặt trên mặt ao nước thì sẽ trôi đi xa dần và vẫn nổi trên mặt nước. Nhưng một viên đá thì không trôi. Nó ở yên nơi nó được bỏ xuống, chìm ngay vào trong nước và đi đến tận đáy. Giống như vậy, khi có chánh niệm vững vàng, tâm dừng ngay trên đối tượng của nó và quán sát trọn vẹn những đặc tính của đối tượng, không giống như sự suy nghĩ lan man và chỉ lướt qua bề mặt khi tâm mất chánh niệm.

Niệm tạo điều kiện để đạt kết quả cho cả thiền chỉ và thiền quán. Nó có thể dẫn đến định hay tuệ, tùy theo cách nó được áp dụng. Chỉ thay đổi một chút trong cách áp dụng có thể tạo ra sự khác biệt chia hai tiến trình hành thiền tùy theo phương pháp đang làm. Nó có thể đi sâu vào những mức định tĩnh tận trong nội tâm, đạt đến trạng thái cao nhất của thiền định, *jhàna*. Hay là, nó lột bỏ những ảo tưởng bên ngoài để đạt đến tuệ tri. Để đạt đến những giai đoạn định tĩnh, công việc quan trọng nhất của niệm là giữ vững tâm liên tục trên đối tượng, không cho tán loạn. Niệm phục vụ như người quản lý với trách nhiệm giữ chặt tâm không cho rời khỏi đề mục thiền định và tự đánh mất chính nó trong những suy nghĩ phiêu lưu không định hướng. Niệm cũng canh chừng những tâm sở bất thiện khuấy động trong tâm, nhận ra những triền cái núp dưới những ngụy trang của chúng và trục xuất ngay trước khi chúng có thể gây hại. Để đưa đến minh sát và tuệ tri, niệm được tập luyện trong một phương pháp khác hơn. Trong khi tu tập phương pháp thiền quán,

nhiệm vụ của niệm là quán sát, ghi nhận, phân biệt các hiện tượng một cách vô cùng chính xác cho đến khi những thực tướng (chân đế.ND) của các hiện tượng được đưa ra ánh sáng.

Chánh niệm được phát triển bằng cách thực hành phương pháp gọi là "bốn cách thành lập chánh niệm" (*cattàro satipatthànà*: Bốn niệm xứ) quán sát trên các lãnh vực hoạt động của bốn đối tượng: thân, thọ, tâm và pháp. (3) Như Đức Phật giảng dạy:

"Này các tỳ-kheo, chánh niệm là gì? Ở đây, vị tỳ kheo quán niệm, quán thân trên thân bằng nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, xả bỏ những tham dục và những sầu khổ của thế gian. Vị ấy quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên pháp bằng nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, xả bỏ những tham dục và những sầu khổ của thế gian." (4).

Đức Phật dạy rằng bốn cách thành lập chánh niệm là "con đường độc nhất đến thành tựu sự thanh tịnh, vượt qua đau khổ và than khóc, chấm dứt đau đớn và buồn

rầu, đi vào chánh đạo và chứng đắc Niết bàn." (5) Phương pháp này được gọi là con đường độc nhất *(ekàyano maggo)* không có chủ ý đặt ra một giáo điều hạn hẹp, nhưng muốn nói rằng sự đạt đến giải thoát chỉ có thể thực hiện được qua sự quan sát toàn diện về các lãnh vực nhận thức bằng cách tu tập về chánh niệm.

Trong bốn cách thực hành chánh niệm, niệm thân đề cập về phương diện vật chất đang hiện hữu; ba sự thực hành kia được đề cập chủ yếu (nhưng không phải độc nhất) về phương diện tinh thần. Để hoàn tất sự tu tập chánh niệm phải có đủ bốn lãnh vực quán niệm. Tuy nhiên, không có thứ tự cố định nào được đặt ra để thực hành bốn cách quán niệm này. Thân thể thường được dùng đầu tiên làm căn bản cho sự quán niệm. Những sự quán niệm khác sẽ xuất hiện sau khi chánh niệm đạt được năng lực và sáng suốt. Phạm vi giới hạn của bài viết không cho phép giải thích đầy đủ cả bốn cách thành lập chánh niệm. Ở đây, chúng ta phải giải quyết bằng một bản tóm lược ngắn gọn.

(1) **Quán Thân Trên Thân** *(kàyànupassanà)*

Đức Phật giảng dạy bước đầu cho sự quán thân bằng cách niệm hơi thở *(ànàpànasati).* Mặc dầu nó không bắt buộc như điểm khởi đầu của thiền tập trong khi hành thiền, niệm hơi thở thường thường được dùng như "đề mục căn bản cho thiền tập" *(mūlakammatthàna*: điều kiện căn bản để thành lập niệm*)*, căn bản cho cả tiến trình quán niệm. Tuy nhiên, nếu xem đề mục này chỉ là một bài tập cho những người mới tập thiền là một sự sai lầm. Tự nó, niệm hơi thở có thể dẫn đến tất cả những giai đoạn của con đường tu tập, cuối cùng đạt đến giác ngộ hoàn toàn. Thật sự, đây chính là đề mục thiền mà Đức Phật dùng vào đêm Ngài giác ngộ. Nhiều năm sau đó, Ngài vẫn dùng nó trở lại trong những thời gian sống độc cư và thường xuyên khuyên bảo các vị xuất gia thực hành theo, đề cao pháp hành này là "nơi an trú, tuyệt vời, rất hạnh phúc, thuần khiết vô cùng, loại trừ và dập tắt ngay những ý tưởng bất thiện độc hại khi chúng vừa xuất hiện." (Trung bộ kinh 118).

Niệm hơi thở đóng vai trò rất hiệu quả khi làm một đề mục đề mục để hành thiền vì nó hoạt động với tiến trình luôn luôn có trong chúng ta, tiến trình thở. Điều nó làm là đưa tiến trình này thành căn bản cho thiền tập, đơn giản là đưa nó vào lãnh vực nhận thức, bằng cách dùng hơi thở làm đề mục quan sát. Hành thiền không đòi hỏi kinh nghiệm tri thức đặc biệt nào cả ngoài việc chú tâm vào hơi thở. Người hành thiền chỉ thở một cách tự nhiên bằng mũi, chú tâm đến hơi thở ngay điểm tiếp xúc quanh lỗ mũi hay môi trên, nơi mà vị ấy ghi nhận được sự tiếp xúc của hơi thở khi luồng hơi đi vào đi ra. Không nên cố gắng kiểm soát hơi thở hay ép buộc phải thở đều đặn mà chỉ chú ý quán sát tiến trình tự nhiên của hơi thở vào và ra. Sự tỉnh giác về hơi thở cắt đứt sự tán loạn của tâm lý khi bị phân tán, giúp chúng ta không còn lang thang vô định trong mê cung của những tưởng tượng hão huyền và giữ chúng ta an trú trong hiện tại. Khi nào chúng ta tỉnh thức với hơi thở, thật sự chú ý rõ nó thì chúng ta mới có thể ghi nhận chính xác nó ngay

trong hiện tại, không phải trong quá khứ hoặc tương lai.

Đức Phật dạy về niệm hơi thở gồm bốn bước căn bản. Hai bước đầu (không cần theo thứ tự dài ngắn) cần phải ghi nhận sự thở vào hay thở ra dài như nó đang xảy và diễn ra; sự thở vào hay thở ra ngắn như nó đang xảy và diễn ra. Người thực hành chỉ cần quan sát hơi thở đi vào và đi ra, càng rõ ràng càng tốt, ghi nhận chính xác hơi thở đang dài hay đang ngắn. Khi niệm trở nên tinh tế hơn thì nó có thể theo dõi trọn vẹn tiến trình của hơi thở từ khi bắt đầu hít vào đến giai đoạn giữa cho đến cuối, rồi thì từ khi bắt đầu hơi thở ra đến giai đoạn giữa cho đến cuối. Bước thứ ba này được gọi là: "cảm nhận trọn vẹn hơi thở". Bước thứ tư, "an tịnh thân hành" nghĩa là tập trung làm cho sự tịnh lặng của hơi thở hợp tác với những chức năng của cơ thể cho đến khi chúng trở nên cực kỳ trong sáng và tinh tế. Qua khỏi bốn bước căn bản này là những bước tu tập trực tiếp dẫn niệm hơi thở đi vào thiền định và thiền quán. (6)

Một cách tu tập khác về quán thân, mở rộng sự hành thiền ra khỏi giới hạn của tư thế tọa thiền đơn giản, là chánh niệm trên các tư thế. Thân thể của chúng ta có bốn tư thế căn bản: đi, đứng, ngồi và nằm; và nhiều động tác khác nhau biểu hiện sự thay đổi từ tư thế này sang tư thế khác. Chánh niệm trên các tư thế là tập trung tất cả sự chú ý vào từng động tác đang xảy ra trên thân: Khi đang đi, biết rõ đang đi; khi đang đứng, biết rõ đang đứng; khi đang ngồi, biết rõ đang ngồi; khi đang nằm, biết rõ đang nằm; khi đang thay đổi tư thế, biết rõ đang thay đổi tư thế. Sự quán sát trên các tư thế làm sáng tỏ tính cách vô ngã của thân thể. Nó cho thấy rằng thân thể không phải là bản ngã hay ngã sở mà chỉ là một tập hợp của sắc uẩn chịu sự chi phối của ý chí.

Cách tu tập tiếp theo mở rộng thiền quán thêm một bước nữa, được gọi là "chánh niệm và hiểu biết rõ ràng" (*satisampajañña*: chánh niệm tỉnh giác), thêm yếu tố hiểu biết vào thức tri (*vijanana*: sự nhận thức đơn thuần của giác quan. ND). Khi làm gì, chúng ta làm với sự nhận thức trọn vẹn hay

hiểu biết rõ ràng. Đang đi hay đến, nhìn trước hay sau, cúi xuống hay vươn lên, mặc y phục, ăn, uống, tiểu tiện, đại tiện, đi ngủ, thức dậy, nói năng, im lặng... tất cả đều trở thành cơ hội để phát triển thiền quán trong các hành động với sự nhận thức rõ ràng. Trong những bản chú giải, sự nhận thức rõ ràng này được giải thích có bốn mức độ: (1) hiểu biết mục đích của hành động, nghĩa là nhận ra mục tiêu của hành động và xác định mục tiêu ấy có thuận pháp hay không; (2) hiểu sự phù hợp, nghĩa là biết được phương tiện hữu hiệu nhất để đạt được mục tiêu; (3) hiểu biết ở khắp phạm vi hành thiền, nghĩa là giữ tâm luôn luôn trong trạng thái của sự hành thiền ngay cả khi đang bận rộn; (4) sự hiểu biết không còn vọng tưởng, nghĩa là thấy hành động là một tiến trình vô ngã, không có thực thể bản ngã nào kiểm soát. (7) Mức độ cuối cùng này sẽ được khảo sát tỉ mỉ hơn ở chương cuối, phần phát triển tuệ giác.

Hai phần tiếp theo về niệm thân là trình bày sự quan sát bằng cách phân tích để hiển lộ sự thật tự nhiên của thân thể. Phần một

là niệm về sự bất tịnh của thân thể đã được nhắc đến liên quan đến phần chánh tinh tấn (phần từ bỏ các pháp bất thiện đang có. ND); phần hai phân tích thân thể ra bốn thành tố chính (bốn đại chủng. ND). Thứ nhất, niệm thân bất tịnh mục đích chống lại sự mê say thân thể, nhất là trong hình thức thèm khát nhục dục. Đức Phật dạy rằng săn tìm nhục dục là biểu hiện của khát vọng, là một nguyên nhân của đau khổ, phải giảm thiểu và từ bỏ là điều kiện tiên quyết để chấm đứt đau khổ. Mục đích của niệm thân bất tịnh là làm suy yếu sự thèm khát nhục dục bằng cách loại trừ sự thôi thúc của nhục dục dựa trên kinh nghiệm từ trước và khái niệm về sự quyến rũ nhục dục của thân thể. Sự thèm khát nhục dục trỗi dậy hay tan mất tùy theo khái niệm này. Nó trỗi dậy vì chúng ta nghĩ rằng thân thể hấp dẫn. Nó tan mất khi khái niệm hấp dẫn không còn. Khái niệm về sự hấp dẫn của thân thể chỉ tồn tại trong bao lâu khi thân thể còn được ngắm nhìn một cách nông cạn, rồi cố bám lấy những ấn tượng thích ý. Để đối trị khái niệm đó, chúng ta phải dứt khoát

không dừng lại ở những ấn tượng này mà phải tiến hành quan sát vào chiều sâu của thân thể với sự khảo sát thật kỹ bằng thái độ khách quan.

Đúng như vậy, đây là những gì phải cương quyết làm cho được khi niệm thân bất tịnh để đi ngược dòng ái dục bằng cách cố gắng chèo thật xa chỗ dựa của tưởng tri (*sanjànàti*: nhận thức đối tượng bằng khái niệm chủ quan. ND). Niệm thân bất tịnh phải lấy chính thân thể của mình làm đối tượng. Bởi vì, nếu một người mới học thiền này bắt đầu với thân người khác, nhất là với người khác phái thì có thể không đạt được kết quả mong muốn. Dùng tưởng tượng để trợ giúp, người thực hành thầm phân chia thân thể theo những thành phần của nó và quán sát từng phần, đem sự thật không hấp dẫn của chúng ra ánh sáng. Kinh điển nêu ra ba mươi hai thành phần: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột già, ruột non, chất chứa trong bao tử, phân, não, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, chất nhờn, nước mũi, nước bọt, nước

nhờn trong cơ thể, nước tiểu. Sự không hấp dẫn của các phần này gợi ý cho cả thân thể. Nếu nhìn thân thể thật kỹ thì thật không gì hấp dẫn, sắc đẹp bên ngoài chỉ là khái niệm. Nhưng chúng ta không được hiểu nhầm mục đích của pháp niệm thân bất tịnh. Mục đích của nó không phải gây ra sự thù ghét hay kinh tởm mà để không còn ham muốn, dập tắt ngọn lửa nhục dục bằng cách loại bỏ hết nhiên liệu của nó.

Phương pháp thiền quán thứ hai là phân tích thân thể bằng một cách khác. Thiền quán này được gọi là phân tích bốn thành tố của thân thể *(dhàtuvavatthàna:* bốn đại chủng*)*, cố gắng phủ nhận khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là đồng hóa thân thể với bản ngã, bằng cách phơi bày thật chất khách quan của thân thể. Phương pháp quán chiếu này như tên của nó, dùng ý nghĩ phân chia thân thể ra bốn thành tố chính, được gọi bằng những từ ngữ cổ là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại. Thật sự, chúng có nghĩa là bốn thành tố chính của vật chất: độ cứng, thể lỏng, nhiệt độ và di động. Thành tố cứng được nhận ra rõ nhất trong những

phần đặc của cơ thể, các cơ quan, các cơ bắp và xương. Thành tố lỏng trong những chất lỏng của cơ thể. Thành tố nóng trong nhiệt độ của cơ thể. Thành tố di động trong tiến trình hô hấp. Chúng ta sẽ từ bỏ sự nhận thức về thân thể như là "tôi" hay "của tôi" khi đã quán chiếu trọn vẹn về những thành tố tạo thành thân thể. Khi đã phân tích thân thể ra bốn thành tố, chúng ta nhận ra rằng tất cả những phần chính này của thân thể đang hiện hữu thì cũng giống như những phần chính của vật chất bên ngoài mà thân thể thường xuyên tiếp xúc. Khi chúng ta nhận thức rõ điều này một cách tường tận do có nhiều thời gian thiền quán thì không còn đồng hóa "ta là" với thân thể nên không còn chấp thủ nó. Chúng ta nhận ra thân thể chỉ là hình thể của tiến trình vật chất thay đổi theo dòng chảy hoạt động của tâm thức. Ở đây, không có gì có thể được xem là bản ngã thật sự đang hiện hữu, không có gì có thể cung cấp một nền tảng vững chắc cho quan điểm về bản ngã. (10)

Phương pháp cuối cùng về niệm thân trên thân là một loạt "niệm sự tan rã của

xác chết," niệm về sự tan rã của cơ thể sau khi chết, có thể thực hiện bằng tưởng tượng với sự trợ giúp của tranh ảnh hay trực diện với một xác chết. Bằng một trong những cách này, chúng ta có thể ghi nhận được hình ảnh rõ rệt một cơ thể đang tan rã. Sau đó, chúng ta áp dụng tiến trình này trên thân thể của mình bằng cách suy nghĩ: "Thân này, đang đầy sức sống nhưng có cùng bản chất và cùng chịu sự tan rã như xác chết kia. Nó không thể thoát khỏi sự chết, không thể thoát khỏi sự tan rã nên cuối cùng phải chết và phân hủy." Một lần nữa, chúng ta không nên hiểu lầm mục đích của phương pháp thiền tập này. Mục đích của nó không phải để thỏa mãn những sự lôi cuốn không lành mạnh đối với cái chết và xác chết mà là để tháo gỡ sự chấp ngã của chúng ta vào đời sống bằng sự quán chiếu để đủ năng lực đập tan sự bám giữ này. Chúng ta đang bám víu vào đời sống đang tồn tại vì tuyệt đối cho rằng đời sống là trường tồn. Khi nhìn rõ một xác chết là chúng ta đang gặp một vị đạo sư chỉ dạy rõ ràng: "Mọi sự vật đều vô thường."

*(sabbe sankhàrà aniccàti.* Dhammapada. 277. ND).

(2) **Quán cảm giác trên cảm giác** *(Vedanànupassanà)*

Tiếp theo là sự thành lập chánh niệm trên cảm giác *(vedanà).* Danh từ "cảm giác" dùng ở đây, không phải mang ý nghĩa của tình cảm (một hiện tượng phức tạp, cách tốt nhất là xếp vào phần thành lập chánh niệm thứ ba và thứ tư) nhưng trong ý nghĩa giới hạn thì nó mang sắc thái cảm xúc hay như "trạng thái vui thích" của nhận thức. Cảm xúc có thể được chia thành ba loại chính: cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, và cảm giác trung tính. Đức Phật dạy rằng cảm giác luôn luôn đi theo hoạt động của nhận thức. Bởi vì mỗi một hoạt động của nhận thức đều tùy theo một số tác động của cảm giác. Thế nên, nhận thức lúc nào cũng có cảm giác. Nó có thể mạnh hay yếu, rõ ràng hay không rõ ràng nhưng nhận thức luôn luôn phải có cảm giác đi theo.

Cảm xúc phát sinh tùy thuộc vào tâm sở "xúc" *(phassa)*. Xúc là sự biểu hiện của "sự

hợp nhất" của thức với đối tượng và chức năng của từng giác quan. Nó là nhân tố có chức năng làm cho thức "kết hợp" với đối tượng đang hiện diện với nó để đi vào tâm thông qua giác quan. Như thế, có sáu loại xúc được phân biệt theo từng chức năng của sáu giác quan: Nhãn xúc, nhỉ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc. Sáu nhóm cảm giác khác nhau phát sinh từ sáu xúc.

Cảm giác có tầm quan trọng đặc biệt khi nó làm đối tượng cho thiền quán. Bởi vì, chính cảm giác thường kích hoạt cho các phiền não ngủ ngầm hoạt động trở lại. Cảm giác có thể không được ghi nhận một cách rõ ràng nhưng bằng nhiều cách tinh vi chúng nuôi dưỡng và duy trì những tâm lý hướng về những pháp bất thiện. Như vậy, khi một cảm giác vừa dễ chịu phát sinh, chúng ta đắm chìm trong sự chi phối của phiền não tham ái (hữu ái. ND) và bám lấy; khi cảm giác khó chịu phát sinh, chúng ta phản ứng với sự bất mãn, thù ghét và lo sợ là những khía cạnh của phiền não sân (phi hữu ái ND); khi cảm giác trung tính phát sinh, chúng ta thường không quan tâm đến

hoặc để cho nó ru ngủ chúng ta vào cảm giác bình an giả tạo, trạng thái tâm bị phiền não si (dục ái. ND) khống chế. Từ đấy, chúng ta có thể thấy rằng mỗi phiền não căn bản được phát sinh tùy theo từng loại cảm giác khác nhau: tham theo cảm giác dễ chịu, sân theo cảm giác khó chịu, si theo cảm giác trung tính.

Nhưng sự liên kết giữa cảm giác và phiền não không nhất thiết phải có. Cảm giác dễ chịu không phải luôn luôn dẫn đến tham, khó chịu dẫn đến sân, trung tính dẫn đến si. Sự kết nối giữa chúng có thể bị cắt đứt và phương pháp chính yếu để cắt đứt là chánh niệm. Cảm giác chỉ kích hoạt phiền não khi nó không được ghi nhận, thay vì thỏa mãn với nó thì quán sát nó. Bằng cách chuyển cảm giác thành đối tượng để quán sát thì chánh niệm sẽ vô hiệu hóa cảm giác nên nó không thể kích hoạt pháp bất thiện hưởng ứng. Như thế, thay vì để cảm giác liên kết với thói quen nắm giữ, xua đuổi hay lãnh đạm thì chúng ta hiểu chúng bằng thiền quán, dùng cảm giác làm bàn đạp để hiểu đúng bản chất của nhận thức.

Trong những giai đoạn đầu, thiền quán trên cảm giác cần phải chú tâm vào những cảm giác đang phát sinh, ghi nhận những tính cách khác nhau của chúng: dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Chỉ cần ghi nhận cảm giác chứ không đồng hóa với nó, không cho nó là "tôi" hay "của tôi" hay cái gì đó đang xuất hiện với "tôi". Tỉnh giác được duy trì liên tục bằng cách chỉ chú tâm: quán sát  mỗi cảm giác đang xuất hiện, nếu thấy nó chỉ là một cảm giác, chỉ là một tâm sở đang xuất hiện thì cắt đứt ngay tất cả sự quan hệ đến chủ quan, tất cả những gì hướng về bản ngã. Sự tu tập chỉ đơn giản là ghi nhận tính cách của cảm giác, thuộc về dễ chịu, khó chịu hay trung tính.

Nhưng khi sự tu tập tiến bộ thì chúng ta tiếp tục ghi nhận từng cảm giác, để nó đi qua và ghi nhận cảm giác kế tiếp, sự chú ý quan sát thay đổi từ tính chất của cảm giác sang tiến trình sinh diệt của chính cảm giác ấy. Tiến trình này cho thấy các cảm giác sinh diệt thay đổi không ngừng, liên tục nối tiếp nhau. Trong tiến trình này, không có gì tồn tại. Tự thân của cảm giác chỉ là một

dòng chảy của những sự kiện, cảm giác xuất hiện nhanh trong từng giây phút rồi lại diệt đi rất nhanh như lúc chúng phát sinh. Đây là khởi đầu cho sự hiểu biết chính xác về vô thường. Sự hiểu biết chính xác này nhổ sạch ba gốc rễ bất thiện. Không có tham với cảm giác dễ chịu, không sân với cảm giác khó chịu, không si với cảm giác trung tính. Tất cả các cảm giác được xem chỉ là sự kiện thoáng qua, chỉ là phù du, không có gì để hưởng thụ thật sự hay làm cơ sở để liên kết.

(3) **Quán tâm trên tâm** *(cittànupassanà)*

Theo cách thành lập chánh niệm này, từ niệm cảm giác với một tâm sở làm đối tượng, chúng ta quay sang những trạng thái tổng hợp của tâm nơi mà các tâm sở phụ thuộc theo. Để hiểu rõ thiền quán này phải làm gì, chúng ta nên tìm hiểu khái niệm về tâm của Phật giáo. Thông thường, chúng ta nghĩ rằng tâm là một năng lực trường tồn, đồng nhất mãi mãi với chính nó mặc dù trải qua những nhận thức nối tiếp nhau; mặc dầu nhận thức thay đổi nhưng tâm trải qua những nhận thức dường như vẫn thế, có lẽ

có thay đổi đôi chút nhưng vẫn giữ nguyên sự đồng nhất của nó. Tuy nhiên, giáo pháp của Đức Phật phủ nhận khái niệm về một tâm thức không thay đổi. Tâm được xem không phải là một chủ thể trường tồn của ý nghĩ, cảm giác và ý chí nhưng như là một chuỗi gồm nhiều động tác tâm lý ngắn ngủi nối tiếp nhau, mỗi động tác đều rõ ràng và khác nhau, tương quan theo nhau theo quan hệ nhân quả, không phải là bất biến.

Mỗi một hoạt động riêng biệt của thức được gọi là một *"citta"* mà chúng ta sẽ dịch là "một trạng thái của tâm". Mỗi một *citta* gồm có nhiều thành phần mà thành phần quan trọng nhất chính là thức, căn bản nhận thức đối tượng. Thế nên, thức cũng được gọi là *citta*; dùng tên chung của tất cả hoạt động tinh thần để gọi cho phần chính của nó. Cùng với thức, mỗi một *citta* bao gồm một tập hợp nhiều thành phần đi chung với nhau gọi là *cetasikas*, tâm sở. Chúng gồm có cảm giác, tưởng (tri giác), ý chí, cảm xúc, v.v... Tóm lại, tất cả hoạt động của những tâm sở tùy thuộc *citta* hay thức là phần chính yếu để hiểu biết về đối tượng.

Thức, tự nó chỉ là sự nhận thức đơn thuần (thức tri. ND) về đối tượng nên khả năng tự nhiên của nó không có thể phân biệt đối tượng là gì mà phải kết hợp với các tâm sở theo nó, *cetasikas*. Các tâm sở tô vẽ làm cho nó có tính cách riêng. Như vậy, khi muốn chọn *citta* làm đối tượng cho thiền quán, chúng ta phải dùng tâm sở như những dấu hiệu chỉ đường. Trong bài pháp về quán tâm do Đức Phật thuyết giảng, có lời giới thiệu mười sáu loại tâm được ghi nhận kết hợp với các tâm sở: tâm có tham dục *(ràga),* tâm không có tham dục, tâm có sân *(dosa),*tâm không có sân, tâm có si (*moha*), tâm không si, tâm bị hôn trầm *(samkhitta),* tâm bị tán loạn *(vikkhitta),* tâm quảng đại *(mahaggata),* tâm không quảng đại *(amahaggata),* tâm vô thượng *(anuttara),* tâm hữu hạn *(sanuttara),* tâm định *(samàhita)*, tâm không định *(asamàhita),* tâm giải thoát *(vimutta),* tâm không giải thoát *(avimutta).* Khi quyết định tu tập, bắt đầu cần chú ý các trạng thái tâm từ một đến sáu, ghi nhận tâm đang bị kết hợp hay không bị kết hợp với các căn bản

bất thiện. Khi một tâm nào đang hiện diện, chúng ta chỉ quán sát nó là một *citta*, một trạng thái của tâm. Không được đồng hóa nó với "tôi" hay "của tôi", không được nhận nó là "tự ngã" hay "thuộc về tự ngã". Dù nó là một tâm thanh tịnh hay nhiễm ô, cao thượng hay thấp kém, chúng ta không được vui mừng hay thất vọng với nó mà chỉ ghi nhận rõ ràng trạng thái ấy. Chúng ta chỉ ghi nhận và để nó đi qua, không bám víu vào những tâm mà ta thích hay ghét bỏ những tâm mà ta không thích.

Khi thiền quán tiến sâu, nội dung của tâm càng ngày càng trở nên trong sáng hơn. Các dòng ý nghĩ, tưởng tượng và cảm xúc vô lý bớt dần đi, chánh niệm trở nên sáng tỏ hơn, tâm trí tiếp tục chăm chú nhận thức, theo dõi tiến trình chuyển biến của chính nó. Đôi khi, chúng ta có thể thấy một nhân vật quan sát kiên trì đứng sau tiến trình, nhưng khi chúng ta tiếp tục hành thiền, ngay cả người quan sát chúng ta thấy rõ này cũng biến mất. Chính tâm trí, cái tâm trí có vẻ rắn chắc, vững vàng, biến thành một giòng *cittas* chớp nhoáng hiện ra và biến đi

từng lúc, không đến từ đâu và không đi về đâu cả, tuy thế cứ liên tục không ngừng tiếp nối nhau.

(4) **Quán pháp** *(dhammànupassanà)*

Trong bối cảnh của sự thành lập chánh niệm phần thứ tư, dhammà (ở đây dùng theo số nhiều) là danh từ có nhiều nghĩa. Như trong kinh nêu ra, dhamma có hai phần liên kết nhau. Một là tâm sở, nhân tố tâm lý (danh. ND), ở đây chỉ chú ý vào phần thiện của chúng, loại trừ vai trò tô vẽ cho tâm như trong phần quán tâm ở trước. Thứ hai là những thành tố của thực tại (sắc. ND). Trong giáo pháp của Đức Phật, hai thành phần này hợp thành nền tảng để cấu trúc cho sự nhận thức. Để diễn tả gồm cả hai thành phần, chúng ta dịch dhammà là "hiện tượng" vì không có từ ngữ chính xác hơn. Nhưng khi dùng từ ngữ này, chúng ta không nên hiểu là có sự hiện hữu của noumenon (bản thể. ND) hay thực thể nào đó ở sau hiện tượng. *Anattà*, vô ngã là điểm quan trọng nhất trong giáo lý của Đức Phật; những thành phần tạo thành thực tại hoàn

toàn chỉ là hiện tượng *(suddha-dhammà)* đang xảy ra chứ không có sự tác động của bất kỳ bản thể nào cả.

Trong kinh Niệm xứ, quán pháp được chia thành năm phần, mỗi phần cho một nhóm pháp khác nhau: năm triền cái, năm uẩn, sáu nội xứ (căn. ND) với sáu ngoại xứ (trần. ND), bảy giác chi và bốn thánh đế. Trong số này, năm triền cái và bảy giác chi là pháp trong ý nghĩa giới hạn về những tâm sở, những phần khác là pháp trong ý nghĩa rộng hơn về những thành phần của thực tại. (Tuy nhiên, trong phần thứ ba, có một sự tương tác giữa sáu nội xứ và sáu ngoại xứ, đưa đến phát sinh những kiết sử _ samyojana.ND_ thông qua các giác quan. Chúng cũng được bao gồm trong các tâm sở.) Trong chương này, chúng ta chỉ đề cập đến hai nhóm được xem là pháp trong ý nghĩa về các tâm sở. Chúng ta đã đề cập đến cả hai trong phần liên quan đến chánh tinh tấn (chương V). Ở đây, chúng ta chỉ khảo sát về sự quan hệ đặc biệt của chúng trong sự tu tập về chánh niệm. Chúng ta sẽ bàn luận về các nhóm pháp khác như năm uẩn

và sáu xứ trong phần phát triển trí tuệ của chương cuối.

Cần phải đặc biệt chú ý về năm triền cái và bảy giác chi, bởi vì đối với sự giải thoát thì nhóm trước là những trở ngại chính nhưng nhóm sau thì hỗ trợ. Những triền cái: tham dục, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối và nghi thường xảy ra trong giai đoạn bắt đầu tu tập, ngay sau khi sự mong muốn lúc đầu và sự phân tâm phần thô lắng xuống, đồng thời những phiền não vi tế tìm cách xuất hiện. Khi bất kỳ triền cái nào phát sinh, nên ghi nhận nó đang hiện diện, khi nó đang mất dần đi, nên ghi nhận sự biến mất của nó. Để bảo đảm những triền cái đang được kiểm soát, một yếu tố cần phải có là ghi nhận chính xác: chúng ta phải biết rõ những triền cái xuất hiện như thế nào, cách nào để loại trừ chúng và cách nào ngăn ngừa chúng không cho xuất hiện trong tương lai. (11)

Cách thiền quán tương tự được áp dụng cho bảy giác chi: niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả. Khi một

trong những nhân tố này xuất hiện, sự có mặt của nó phải được ghi nhận. Sau khi ghi nhận sự hiện diện của nó, chúng ta phải tìm hiểu để khám phá nó xuất hiện như thế nào và thành tựu như thế nào.(12) Khi chúng vừa xuất hiện, các giác chi còn yếu nhưng nhờ sự phát triển liên tục, chúng sẽ trở nên mạnh hơn. Niệm giác chi khởi đầu cho tiến trình tu tập thiền quán. Khi niệm được thiết lập vững chắc, nó thúc dục trạch pháp, năng lực chọn lựa của trí tuệ. Trạch pháp lần lượt đánh thức tinh tấn hiển lộ, tinh tấn làm phát sinh hỷ, hỷ đưa đến khinh an, khinh an đưa đến định trong một giai đoạn và định đưa đến xả. Như vậy, suốt quá trình tiến hoá của sự tu tập dẫn đến giác ngộ bắt đầu với chánh niệm và chánh niệm tiếp tục duy trì như là năng lực điều chỉnh để bảo đảm cho tâm được sáng suốt, hiểu biết và ổn định.

# CHƯƠNG VII

## CHÁNH ĐỊNH

*(Sammà Samàdhi)*

Chi phần thứ tám của Thánh đạo là chánh định, ngôn ngữ Pàli là *sammà samàdhi*. Định thể hiện sức mạnh cao độ của một tâm sở đang có mặt trong mỗi trạng thái nhận thức. Nhân tố này, sự tập trung trọn vẹn của tâm *(citt'ekaggatà)* có chức năng hợp nhất các tâm sở khác vào việc nhận thức. Nó là tâm sở chịu trách nhiệm về định hướng riêng biệt cho nhận thức, bảo đảm rằng mỗi *citta* hay hoạt động của tâm chỉ tập trung trên đối tượng của nó. Ở bất cứ thời điểm nào, tâm cũng phải nhận thức rõ về một cái gì, một hình dạng, một âm thanh, một mùi, một vị, một đối

tượng tiếp xúc, hay một đối tượng của suy nghĩ (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. ND). Tâm sở định hợp nhất tâm và những yếu tố khác cùng hoạt động với nó vào việc nhận thức đối tượng. Đồng thời, nó thực hiện chức năng tập trung tất cả những thành phần của hoạt động nhận thức vào đối tượng. Sự tập trung vào một điểm của tâm giải thích sự thật là bất kỳ hoạt động nào của nhận thức cũng đều có một trung tâm điểm. Trên đó, toàn bộ những dữ liệu của đối tượng được quy tụ từ chu vi bên ngoài của nó đi vào điểm trung tâm.

Samàdhi là một loại đặc biệt của sự chú tâm vào một điểm. Tuy nhiên, nó không hoàn toàn giống sự chú tâm (bình thường. ND) vào một điểm. Một người sành ăn ngồi vào bữa ăn, một tên ám sát sắp giết nạn nhân, một người lính trên chiến trường, tất cả hành động của họ đều có tâm tập trung nhưng sự tập trung của họ không thể có đặc điểm của định như là *samàdhi. Samàdhi* là sự chú tâm vào một điểm độc nhất thuộc về thiện pháp, sự tập trung trong một trạng thái thiện của tâm. Ngay cả khi phạm vi của

sự tập trung vẫn còn hẹp thì nó không biểu thị cho trạng thái định thuộc thiện mà chỉ là định mạnh hơn từ sự cố gắng với chủ ý đưa tâm đến trình độ cao hơn, thanh tịnh hơn của sự tỉnh thức.

Các bản chú giải định nghĩa "samàdhi _ định" như là sự tập trung tâm vào các tâm sở một cách chính xác và quân bình trên một đối tượng. *Samàdhi* là định thuộc thiện, tập hợp trạng thái phân tán và trải rộng thông thường của dòng tâm thức để tạo nên sự đồng nhất bên trong. Hai điểm nổi bật của một tâm định là sự chú ý liên tục trên một đối tượng và sự tĩnh lặng từ kết quả tất nhiên của những chức năng tinh thần.Những đặc tính này là sự khác biệt giữa nó với tâm không định. Tâm không được rèn luyện trong định chạy tán loạn như Đức Phật so sánh với con cá vùng vẫy khi bị bắt ra khỏi nước và bỏ trên cạn. Nó không thể nằm yên mà vội vã đi chuyển từ ý niệm này qua ý niệm kia, từ tư tưởng này qua tư tưởng khác, không có sự kiểm soát của nội tâm. Tâm rối ren như vậy là tâm bị lừa dối. Bị khống chế bởi sợ sệt và

lo âu, luôn luôn là nạn nhân của phiền não, nó thấy sự vật chỉ như những mảnh vụn, bị bóp méo bởi những làn sóng của những tạp niệm. Nhưng ngược lại, được rèn luyện trong định, tâm có thể tập trung liên tục trên đối tượng của nó mà không bị phân tán. Sự không bị tán loạn làm cho tâm trở nên nhu hòa và an tịnh, trở thành công cụ cho sự hiểu biết chính xác. Tựa như mặt hồ tĩnh lặng không có gió, tâm định là tấm gương phản chiếu trung thực phản ảnh bất kỳ vật gì đặt trước nó chính xác như nó là.

## Sự Phát Triển về Định

Có hai phương pháp phát triển định: Một là theo hệ thống tu tập với mục đích chỉ để đạt đến định thâm sâu của sự thể nhập vào các tầng thiền định. Hai là như một sự đồng hành hỗ trợ cho con đường tu tập để tạo ra trí tuệ. Cách thứ nhất được gọi là sự phát triển thiền chỉ *(Samatha-bhàvanà)*. Cách thứ hai là phát triển thiền quán *(Vipassanà-bhàvanà)*. Cả hai cách đều có chung một vài điều kiện bắt buộc trong

bước đầu. Cả hai đều phải giữ giới thanh tịnh, ngăn chặn một số triền cái, hành giả phải tìm học cách hướng dẫn thích hợp (tốt nhất từ một vị thầy chuyên môn của mình) và phải nhờ vào một môi trường thích hợp để thực hành. Khi những điều kiện bắt buộc cho bước đầu này đã hoàn bị, trên con đường tu tập thiền chỉ hành giả phải có được một đề mục thiền định. Một cái gì đó dùng làm điểm tập trung để phát triển tâm định. (1)

Nếu hành giả có một vị thầy đủ khả năng (về thiền chỉ) thì vị này sẽ chỉ định một đề mục phù hợp với căn cơ của người học. Nếu hành giả không có thầy thì phải tự chọn một đề mục thiền thích hợp cho mình, có lẽ sau vài lần thử nghiệm. Sách hướng dẫn về thiền chỉ có sưu tập những đối tượng về thiền định vào một tập hợp bốn mươi đề mục, gọi là "chủ đề để thực hành" (*Kammatthàna*: nghiệp xứ), bởi vì những đề mục này là chủ đề cho hành giả thực hành thiền chỉ. Bốn mươi đề mục được liệt kê như sau:

- Mười đề mục hình tròn *(dasa kasinas: Mười biến xứ)*

- Mười đề mục tử thi bất tịnh *(dasa asubhà)*

- Mười đề mục tùy niệm *(dasa anussatiyo)*

- Bốn đề mục về phạm trú *(cattàro brahmavihàrà)*

- Bốn đề mục vô sắc giới *(cattàro àruppà)*

- Một đề mục tưởng về sự bất tịnh của thực phẩm *(ekà saññà)*

- Một đề mục phân tích bốn đại chủng *(ekà vavatthàna)*

Mười đề mục hình tròn là những dụng cụ đại diện cho những đặc tính căn bản nào đó. Bốn đề mục hình tròn đầu: đất, nước, lửa và gió đại diện cho những thành tố gốc (Tứ đại chủng năng tạo. ND). Bốn đề mục đại diện cho màu sắc là bốn hình tròn xanh dương, vàng, đỏ và trắng. Hai đề mục kia là vòng tròn ánh sáng và không gian. Mỗi một đề mục hình tròn này là một đối tượng bằng vật chất đại diện cho nét đặc trưng

tổng quát mà nó biểu hiện. Như vậy, hình tròn đất là một đĩa tròn phủ đất sét. Để phát triển tâm định bằng hình tròn đất, người hành thiền đặt cái đĩa ấy trước mặt, chăm chú nhìn vào nó và tưởng niệm "đất, đất": phương pháp tương tự được dùng cho thiền định trên những đề mục hình tròn khác với những thay đổi thích hợp cho mỗi trường hợp.

Mười đề mục niệm "tử thi bất tịnh" là xác chết ở những giai đoạn tan rã khác nhau. Chủ đề này có vẻ rất giống như quán niệm về sự tan rã của cơ thể trong phần niệm thân. Thật ra, thời xưa, nơi hoả táng được khuyên là nơi thích hợp nhất cho cả hai cách thiền trên. Nhưng hai phương pháp thiền này khác nhau về điểm nhấn mạnh. Trong thiền chánh niệm, sự thực hành nhấn mạnh trên việc áp dụng sự quán chiếu.

Cảnh tượng của một xác chết đang tan rã sẽ kích động người hành thiền phải nghĩ đến sự chết và tan rã của chính thân thể mình. Thiền định không khuyến khích sự

quán chiếu. Thay vào đó, điểm nhấn mạnh của thiền định là đặt tâm cố định trên đề mục, càng ít suy nghĩ càng tốt.

Mười đề mục tùy niệm là một tập hợp nhiều thể loại. Ba loại đầu là những suy niệm về đức tính của Tam bảo: Phật, Pháp và Tăng. Tùy niệm Tam bảo dùng như phương pháp tiêu chuẩn căn bản được ghi chép trong kinh điển. Ba tùy niệm kế tiếp cũng theo những phương pháp cổ điển: thiền định về giới, bố thí và tiềm năng của phẩm chất thánh thiện trong mỗi người (niệm thiên. ND). Tiếp đến, quán niệm về sự chết, tư duy về bản chất không hấp dẫn của thân thể, niệm hơi thở và cuối cùng, niệm về trạng thái an lạc, tưởng niệm từng đức tính của Niết Bàn.

Bốn đề mục về phạm trú hay "nơi cư trú thánh thiện" là những thái độ thân thiện lan tỏa ra ngoài: từ, bi, hỷ và xả, phát triển thành năng lực tỏa rộng khắp nơi và mở rộng phạm vi từng bước cho đến bao trùm tất cả chúng sinh. Bốn đề mục vô sắc giới là những nơi làm mục tiêu cho sự thể nhập

hoàn toàn vào những tầng (định) thâm sâu: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ. Chỉ có những hành giả đã thành thạo về thiền (sắc giới.ND) mới đạt được những tầng định này dễ dàng. Một đề mục tưởng là tưởng niệm về sự không đáng ưa thích của thực phẩm. Đề mục rời rạc này nhằm mục đích hạn chế sự lệ thuộc vào tham ăn. Một đề mục phân tích là suy niệm về thân trong phần bốn đại chủng đã được bàn đến trong chương chánh niệm.

Khi được giới thiệu về những chủ đề thiền tập đa dạng như vậy mà không có vị thầy hướng dẫn, một thiền giả sơ cơ có thể bị rối trí không biết chọn chủ đề nào. Sách hướng dẫn (về thiền định) chia theo sự thích ứng của bốn mươi đề mục thiền định cho từng (mẫu người có) căn tính khác nhau. Như vậy, đề mục về tử thi bất tịnh và tưởng niệm về các phần của thân thể được xem thích hợp nhất với mẫu người đam mê nhục dục, niệm tâm từ thích hợp nhất cho mẫu người nhiều sân hận, niệm ân đức Tam bảo thích hợp với mẫu người

có đức tin mạnh, vân vân. Nhưng trên thực tế, người sơ cơ nên được hướng dẫn bước đầu bằng một đề mục đơn giản để giúp họ giảm bớt những suy nghĩ lan man. Sự phân tâm do trạo cử và tán loạn là một vấn đề thường gặp của nhiều người thuộc đủ mọi cá tính. Vì vậy, một thiền giả thuộc bất cứ căn cơ nào cũng có thể đạt được lợi ích từ một đề mục có hiệu năng làm cho tiến trình suy nghĩ được tập trung và yên tĩnh. Đề mục niệm hơi thở thường được khuyến khích vì hiệu lực của nó làm cho tâm không còn những tạp niệm. Như vậy, đề mục này có thể được xem như thích hợp nhất cho những thiền giả sơ cơ cũng như cho những thiền giả kinh nghiệm tìm một lối đi thẳng vào tầng định thâm sâu. Khi tâm trí đã ổn định và những chiều hướng suy nghĩ của thiền giả trở nên dễ dàng tập trung thì vị ấy có thể dùng những đề mục khác để xử lý những trở ngại phát sinh khác. Niệm tâm từ có thể hóa giải sân hận và ác ý, quán niệm từng phần của thân thể làm suy giảm sự đam mê nhục dục, niệm Phật tạo nhiệt tình cho đức tin và sự thành tâm, niệm về

sự chết làm vực dậy ý nghĩ tinh tấn. Khả năng chọn lựa đề mục thích hợp cho mỗi tình huống đòi hỏi phải có kỹ năng nhưng kỹ năng này được phát triển bằng tập luyện, thường thường là những kinh nghiệm qua thử thách và sai lầm.

## Những giai đoạn thiền định

Định không thể đạt được ngay một lúc mà phải phát triển theo từng giai đoạn. Để có thể bàn về tất cả những giai đoạn thiền định, chúng ta sẽ khảo sát trường hợp của một thiền giả theo suốt quá trình tu tập thiền chỉ từ đầu đến cuối và sẽ tiến bộ nhanh hơn một thiền giả bình thường đạt được.

Sau khi nhận một đề mục thiền định từ một vị thầy hay tự mình lựa chọn, vị này ở riêng vào một nơi yên tịnh. Vị ấy áp dụng đúng tư thế hành thiền, ngồi xếp chân thoải mái, giữ lưng thẳng đứng, hai bàn tay đặt lên nhau, giữ đầu thẳng, ngậm miệng và nhắm mắt (trừ khi đang dùng một đề mục hình tròn hay một đối tượng khác để nhìn),

thở đều đặn tự nhiên qua mũi. Tiếp theo, vị ấy tập trung vào đề mục, cố gắng giữ tâm ở đó, ổn định và tỉnh giác. Nếu tâm rời khỏi (đề mục), vị ấy ghi nhận ngay, bắt lấy và đưa nó trở về đề mục một cách thư giản nhưng kiên quyết, tiếp tục làm lại nhiều lần khi cần thiết. Giai đoạn đầu tiên này gọi là chuẩn bị định *(parikkamma-samàdhi)* và hình ảnh ban đầu của đề mục là chuẩn bị tướng *(parikkamma-nimitta).*

Khi trạng thái xao động ban đầu lắng xuống và tâm bắt đầu an trú trong sự tu tập, năm triền cái đang sôi sục tận trong nội tâm có thể xuất hiện. Chúng xuất hiện, đôi khi bằng những tư tưởng, đôi khi bằng những hình ảnh, đôi khi bằng những cảm xúc ám ảnh: sự bùng phát của ái dục, sân và hận, hôn trầm, trạo cử, nghi. Những triền cái này tạo thành một rào cản kiên cố, nhưng với kiên nhẫn và cố gắng liên tục thì có thể vượt qua chúng. Để chế ngự chúng, hành giả cần có cách xử lý khéo léo. Gặp lúc, khi một triền cái đặc biệt trở nên rất mạnh, vị ấy có thể phải đặt đề mục thiền đầu tiên đang thực hành qua một

bên và dùng một đề mục khác để đối trị với triền cái này. Có những trường hợp khác, vị ấy sẽ phải kiên trì với đề mục đầu mặc dù phải gặp nhiều trở ngại suốt quá trình thực hành, cố gắng nhiều lần đem tâm về lại đề mục.

Trong lúc vị ấy đang tinh tấn trên đường thiền định, sự nỗ lực của vị ấy kích hoạt năm tâm sở phát sinh trợ lực cho mình. Trong nhận thức theo quán tính thông thường, năm tâm sở này không có mặt liên tục. Lúc ấy, chúng thiếu sự kết nối hợp nhất và vì vậy chúng không đóng một vai trò đặc biệt nào. Tuy nhiên, khi được sự tu tập thiền định kích hoạt, năm tâm sở này có được năng lực nối kết với nhau và đưa tâm vào định *(samàdhi)* mà chúng sẽ điều hành như những thiền chi, những yếu tố đưa vào thiền định *(jhànańga)*. Theo thứ tự thông thường của năm thiền chi là: tầm *(vittakka)*, tứ *(vicàra)*, hỷ *(pīti)*, lạc *(sukha)* và nhất tâm *(ekaggatà)*.

Công việc của tầm là đưa tâm thẳng đến (thô tướng) của đề mục. Nó giữ tâm, đưa

tâm hướng tới và đẩy tâm vào thô tướng như người đóng cây đinh xuyên qua khúc gỗ. Sau đó, tứ đặt tâm trên thô tướng, giữ tâm ở đó liên tục theo chức năng hoạt động của nó. Để làm sáng tỏ sự khác nhau giữa hai thiền chi này, tầm như đánh chuông, tứ như tiếng chuông ngân.

Hỷ, thiền chi thứ ba là cảm giác dễ chịu và hân hoan đi theo sự hoan hỷ tích cực về thô tướng. Trong cảm giác hạnh phúc ấy, thiền chi thứ tư là cảm giác hỷ lạc đi theo định để đạt đến mục đích. Bởi vì hỷ và lạc có đặc tính giống nhau nên hai thiền chi này hay lẫn lộn nhau nhưng chúng không đồng nhất với nhau. Sự khác biệt giữa chúng được minh họa bằng cách so sánh cảm giác vô cùng vui mừng (hỷ. ND) của một người đang kiệt sức trong sa mạc vừa thấy một ốc đảo từ xa và hạnh phúc sung sướng cả thân tâm (lạc. ND) khi đang uống nước trong ao và khi đang ngồi nghỉ dưới bóng mát. Thiền chi thứ năm của sự nhập định là nhất tâm có chức năng chủ yếu hợp nhất tâm trên quang tướng. (2)

Khi định lực được phát triển, năm thiền chi này sẽ xuất hiện và chế ngự năm triền cái. Mỗi thiền chi đi vào định tương phản với mỗi triền cái liên quan riêng với nó. Tầm theo công việc của nó là đẩy tâm vào thô tướng (của thiền định. ND) chống lại hôn trầm và thùy miên. Tứ đặt tâm trên thô tướng xóa tan nghi. Hỷ ngăn chặn sân. Lạc loại trừ trạo cử và hối quá. Nhất tâm loại trừ đam mê nhục dục, sự lôi cuốn quyến rũ nhất gây ra tán loạn. Như vậy, khi các thiền chi phát triển mạnh hơn thì những triền cái yếu dần và lặn mất. Chúng chưa hẳn bị diệt trừ tận gốc, chỉ có trí tuệ, nhóm thứ ba của đạo đế mới diệt trừ tận gốc chúng được. Tuy nhiên, chúng đã bị khống chế trong tình trạng thụ động và không thể làm gián đoạn tiến trình nhập định.

Đồng thời, trong khi những triền cái đang bị chế ngự bởi các thiền chi thì về mặt đề mục thiền định cũng có sự thay đổi đang xảy ra. Đối tượng ban đầu của thiền định, chuẩn bị tướng, là một đối tượng bằng vật chất thô. Trong trường hợp là một đề mục hình tròn, nó là một cái đĩa thể hiện vật

chất được chọn hay có màu. Trong trường hợp niệm hơi thở thì nó là luồng hơi thở, vân vân. Nhưng khi định lực đã phát triển mạnh thì chuẩn bị tướng trở thành tướng khác, gọi là thủ tướng (hay thô tướng) *(uggahanimitta)*. Với một đề mục hình tròn, nó sẽ là hình ảnh một cái đĩa được tưởng tượng rõ ràng trong tâm giống như đề mục ban đầu đã được nhìn bằng mắt. Với hơi thở, nó sẽ là một hình ảnh phản chiếu (từ hơi thở) hiện ra từ sự tiếp xúc của luồng hơi thở chuyển động qua vùng mũi.

Khi thủ tướng hiện ra, (tâm của) thiền giả rời khỏi chuẩn bị tướng, tập trung vào thủ tướng. Đến đúng lúc, một đề mục khác sẽ hiện ra từ thủ tướng. Đề mục này được gọi là quang tướng *(patibhàga-Nimita)* là một hình ảnh thanh tịnh trong tâm, sáng và rõ hơn thủ tướng rất nhiều lần. Thủ tướng như mặt trăng được thấy sau đám mây, quang tướng như mặt trăng không có mây. Cùng với sự xuất hiện của quang tướng, năm thiền chi khống chế cả năm triền cái, tâm đi vào giai đoạn "cận hành định" *(upacàra-samàdhi)*. Trong giai đoạn

cận hành định này, tâm đang tiếp cận với sự nhập định. Nó đang trở thành "hàng xóm" (một ý nghĩa gần của từ *upacara*) của sự nhập định nhưng cần phải tập trung nhiều hơn để tâm thể nhập hoàn toàn vào quang tướng, đạt mục tiêu của sự nhập định.

Khi hành thiền nhiều hơn, những thiền chi đạt được năng lực để đưa tâm vào an chỉ định *(appanà-samàdhi)*. Giống như cận hành định, an chỉ định lấy quang tướng làm đề mục. Hai giai đoạn định này khác nhau không phải ở chỗ vắng mặt năm triền cái hay là lấy đề mục là quang tướng mà cả hai đều như nhau. Sự khác nhau của chúng là sức mạnh của các thiền chi. Trong cận hành định, các thiền chi đều có mặt nhưng chưa đủ mạnh và vững vàng. Vì thế, tâm trong giai đoạn này được so sánh với một đứa bé mới biết đi: nó đi vài bước, ngã xuống, đứng dậy, đi thêm vài bước, lại ngã xuống. Nhưng tâm trong an chỉ định giống như một người lớn muốn đi: Người ấy chỉ đứng lên và bước thẳng về phía trước không do dự.

Định trong giai đoạn an chỉ được chia ra làm tám tầng thiền. Mỗi tầng thiền sau được xác định bằng sự thâm sâu, thanh tịnh và tinh tế hơn các tầng thiền trước. Bốn tầng thiền đầu tạo thành một nhóm, gọi là bốn thiền (thiền hữu sắc. ND*) (jhànas)*. Chữ *jhàna* này, tốt nhất không nên phiên dịch vì không có chữ nào (trong Anh ngữ) tương đương thích hợp, mặc dầu nó có thể được tạm dịch là "meditative absorption, sự thể nhập của thiền" (3). Bốn tầng thiền sau cũng tạo thành một nhóm, bốn trạng thái phi vật chất (*arūpà*: thiền vô sắc). Tám tầng thiền này phải đạt được theo thứ tự tăng dần, kết quả đạt được của mỗi tầng thiền sau tùy thuộc vào sự thành tựu của tầng thiền ngay trước đó.

Trong kinh văn, bốn tầng thiền hữu sắc tạo thành định nghĩa thông thường của chánh định. Vì vậy, Đức Phật dạy:

"Này các tỳ khưu, chánh định là gì? Ở đây, sự xa lìa dục vọng của các giác quan, xa lìa các pháp bất thiện (triền cái.ND), vị tỳ kheo thể nhập và an trú trong tầng thiền

thứ nhất. Tầng thiền này đạt được nhờ vào hai thiền chi tầm *(vitakka)*và tứ *(vicàra)* làm cho sung mãn với hỷ và lạc, phát sinh từ sự ly dục.

Sau đó, với sự loại trừ tầm và tứ, làm cho đạt được sự ổn định và nhất tâm, vị ấy thể nhập và an trú trong tầng thiền thứ hai. Tầng thiền này không còn tầm và tứ nhưng vẫn sung mãn với hỷ và lạc sinh ra từ định.

Với sự mất đi của hỷ, vị ấy an trú với xả, chánh niệm, chánh tri và vị ấy chính mình cảm nhận được sự hạnh phúc như các bậc thánh đã dạy, "Người sống hạnh phúc với xả và niệm." Như vậy, vị ấy thể nhập và an trú trong tầng thiền thứ ba.

Theo sự xả bỏ lạc và khổ cùng với sự biến mất của hỷ và ưu ở trước, vị ấy tiếp nhận và an trú trong tầng thiền thứ tư, không còn lạc hay khổ mà chỉ còn sự thanh tịnh của niệm nhờ vào xả.

Này các tỳ khưu, đây là chánh định. (4)"

Các tầng thiền được phân biệt theo cách những thiền chi hợp thành chúng.

Tầng thiền thứ nhất được tạo thành bởi nhóm năm thiền chi gốc: tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Sau khi thể nhập vào tầng thiền thứ nhất, thiền giả phải thấu triệt để tự tại trong nó. Một mặt, vị ấy không nên tự mãn về thành quả của mình mà xao lãng không tiếp tục thiền tập. Mặt khác, vị ấy không nên quá tự tin và vội vàng muốn đạt được tầng thiền cao hơn. Để được tự tại trong mỗi tầng thiền, vị ấy nên nhập xuất nhiều lần và thuần thục kỹ năng ở trong đó cho đến khi vị ấy có thể nhập tầng thiền, trú trong đó, và xuất ra khỏi nó và làm lại nhiều lần mà không bị trở ngại hay khó khăn.

Sau khi đã tự tại với tầng thiền thứ nhất, vị ấy sẽ nhận ra rằng sự đắc thiền của mình vẫn còn khuyết điểm nào đó. Mặc dù tầng thiền thứ nhất thật sự siêu phàm hơn sự nhận thức thông thường của giác quan rất xa, yên tĩnh và hạnh phúc hơn nhưng nó vẫn còn gần với nhận thức của giác quan và chưa xa hẳn các triền cái. Ngoài ra, tầm và tứ, hai trong những thiền chi của nó, xuất hiện trong thời gian này vẫn còn hơi thô, không tinh tế như những thiền chi khác.

Khi đó, vị ấy đổi mới sự thực hành về định, tập trung vào sự vượt qua tầm và tứ. Khi những khả năng của vị ấy đã thành thục, hai thiền chi tầm và tứ chìm xuống và vị ấy đi vào tầng thiền thứ hai. Tầng thiền này có ba thiền chi: hỷ, lạc và nhất tâm. Tầng thiền này cũng chứa đựng nhiều yếu tố khác, nổi bật nhất là sự ổn định của tâm.

Trong tầng thiền thứ nhì, tâm trở nên tịnh lặng và hoàn toàn đồng nhất hơn, nhưng dù đã được tinh thông ngay cả trạng thái này cũng còn hơi thô vì nó vẫn còn có hỷ, một thiền chi có khuynh hướng thích thú. Vì vậy, thiền giả bắt đầu lại tiến trình hành thiền của mình, lần này quyết tâm vượt qua hỷ. Khi không còn hỷ, vị ấy đi vào tầng thiền thứ ba. Tầng thiền này chỉ có hai thiền chi, lạc và nhất tâm. Trong khi ấy, những tâm sở phụ khác trở nên ưu việt, nhất là chánh niệm, chánh tri và xả. Tuy nhiên, hành giả vẫn thấy sự thành tựu này có nhược điểm là còn giữ cảm giác hạnh phúc, có được từ xả thọ, loại cảm giác không dễ chịu và không khó chịu. Vì vậy, vị ấy cố gắng vượt qua khỏi cảm giác hạnh phúc siêu phàm ở

tầng thiền thứ ba. Sau khi thành tựu, vị ấy đi vào tầng thiền thứ tư, được xác định bởi hai thiền chi, nhất tâm và xả, có được niệm hoàn toàn thanh tịnh nhờ đạt đến trình độ tận cùng của xả.

Vượt qua bốn tầng thiền hữu sắc là bốn trạng thái của thiền vô sắc. Những tầng định mà tâm vượt qua cả khái niệm (tưởng. ND) vi tế về những hình ảnh rất mờ nhạt, đôi khi vẫn còn tồn tại trong các tầng thiền hữu sắc. Thể nhập vào các tầng thiền vô sắc, không phải bằng cách phát huy các thiền chi như trong thiền hữu sắc nhưng bằng các đề mục tinh vi, bằng cách thay thế một đề mục còn thô bằng một đề mục tinh vi. Kết quả của bốn tầng thiền này được gọi tên theo những đề mục tương ứng với chúng: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ. (5) Những tầng thiền này tiêu biểu cho các trình độ định cực kỳ tinh vi và cao xa đến độ không thể giải thích chính xác bằng lời nói. Tầng định cuối cùng của bốn thiền này nằm ở điểm đỉnh của tâm định. Nó là trạng thái hợp nhất của tâm định đạt được với trình độ

hoàn toàn tuyệt đối. Bằng những phương pháp thiền định, những trạng thái nhập định này đạt đến trình độ cao nhất nhưng chúng vẫn còn thiếu trí tuệ sáng suốt. Vì thế, chúng chưa đủ khả năng để (giúp thiền giả) đạt đến giải thoát.

Đến đây, những loại thiền định đã được nêu trên đều bằng phương pháp tập trung tâm trên một đối tượng duy nhất để loại trừ các đối tượng khác. Nhưng ngoài những phương pháp này còn có một loại định khác không phụ thuộc vào sự giới hạn trong phạm vi của đối tượng nhận thức. Định này được gọi là định sát-na *(khanika-samàdhi)*. Để phát triển định sát-na, thiền giả không cần phải cố ý gắng loại bỏ vô số những hiện tượng ra khỏi phạm vi tập trung của mình. Thay vào đó, vị ấy chỉ đơn giản quan sát trực tiếp vào những trạng thái đang chuyển biến của tâm và thân, ghi nhận bất cứ hiện tượng nào mà nó đang hoạt động. Nhiệm vụ này là duy trì sự tỉnh thức liên tục trên bất cứ những gì đang xảy ra trong tầm nhận thức nhưng không giữ gì cả. Trong khi vị ấy tiếp tục ghi nhận, từ phút giây này đến khác

thì định lực càng mạnh hơn cho đến khi nó trở nên tập trung trên dòng hiện tượng đang thay đổi liên tục. Mặc dù các đối tượng đang thay đổi nhưng sự tập trung của tâm vẫn duy trì và đúng lúc sẽ đạt được một sức mạnh có khả năng trừ khử năm triền cái, đạt đến trình độ tương đương với cận định. Loại thiền tập trung trên mỗi thay đổi được phát triển bằng sự thực hành bốn cách thành lập chánh niệm, đi theo con đường minh sát. Khi đủ năng lực, nó vượt qua giai đoạn cuối cùng của con đường thiền tập, phát sinh trí tuệ.

# CHƯƠNG VIII

## PHÁT TRIỂN TUỆ GIÁC

Mặc dù chánh định được xem là cương vị cuối cùng trong những chi phần của Bát Thánh Đạo nhưng tự thân chánh định không phải điểm đỉnh của Thánh Đạo. Đạt được chánh định làm cho tâm tịnh lặng và yên ổn, thống nhất những yếu tố đi kèm theo nó, mở rộng vô biên những cảnh giới của hỷ lạc, thanh tịnh và năng lực. Nhưng tự nó, nó không đủ sức đưa đến thành tựu cao thượng nhất, thoát khỏi những ràng buộc của khổ đau. Để chấm dứt khổ, cần phải đưa Bát Thánh Đạo trở thành một phương tiện để giải thoát. Nó được dùng để phát huy nhận thức chính xác làm hiển lộ chân đế của sự vật. Điều này đòi hỏi sự

phối hợp với nhau của tất cả tám chi phần và như vậy cần một sự phát động mới của chánh kiến và chánh tư duy. Từ trước đến đây, hai chi phần đầu của thánh đạo mới chỉ thực hiện chức năng mở đầu. Lúc này, chúng phải được dùng trở lại để nâng lên trình độ cao hơn. Chánh kiến phải trở thành sự nhận thấy trực tiếp thực tại của hiện tượng mà trước đây chỉ biết bằng khái niệm. Chánh tư duy phải trở thành sự loại trừ chính xác các phiền não nhờ phát sinh sự hiểu biết thâm sâu.

Trước khi thảo luận đến sự phát triển tuệ giác, chúng ta nên tìm hiểu tại sao chánh định không đủ sức để đạt đến giải thoát. Chánh định không đủ sức để đưa đến giải thoát vì nó không thể tiếp xúc đến tận tầng căn bản của phiền não. Đức Phật dạy rằng phiền não có ba tầng: giai đoạn ngủ ngầm, giai đoạn biểu lộ và giai đoạn vi phạm. Tầng căn bản vững chắc sâu thẳm nhất là phiền não ngủ ngầm *(anusaya)*, nơi phiền não chỉ nằm ngủ yên lìm không biểu hiện bất kỳ hoạt động nào. Tầng thứ hai là giai đoạn trỗi dậy *(pariyutthàna)*. Từ nơi

này, khi bị tác động bởi những kích động nào đó, phiền não trỗi dậy trong hình thức của những tư tưởng, cảm xúc và ý muốn bất thiện. Rồi ở tầng thứ ba, phiền não vượt ra ngoài tâm thiện, biểu hiện thành động lực cho hành động bất thiện qua thân và khẩu. Do vậy, tầng này được gọi là giai đoạn vi phạm *(vītikkama).*

Ba phần của Bát Thánh Đạo là để kiểm soát chống lại ba tầng phiền não này. Thứ nhất, sự tu tập về giới, kiềm chế hoạt động bất thiện của thân và khẩu và nhờ đó ngăn ngừa không cho các phiền não tiến đến giai đoạn vi phạm. Sự tu tập về định là để bảo đảm chống lại giai đoạn trỗi dậy. Nó diệt những phiền não đang xuất hiện và bảo vệ tâm rời xa dòng chảy liên tục của chúng (phiền não). Mặc dầu định có thể đưa đến trình độ thâm sâu của sự nhập định cao nhất nhưng nó không thể chạm đến phần căn bản của khổ: những khuynh hướng tiềm ẩn nằm ngủ yên trong dòng tiệm tiến của tâm thức. Chánh định hoàn toàn bất lực trong việc đối kháng những khuynh hướng này, bởi vì tâm định tĩnh không thể

nào nhổ sạch gốc chúng. Nó cần gì? Vượt trên sự ổn định và yên tĩnh của nhất tâm là tuệ giác *(pañña)*, sự hiểu biết xuyên suốt về các hiện tượng trong thực tại như chúng đang là.

Chỉ có tuệ giác mới có thể cắt đứt tận gốc những phiền não ngủ ngầm *(anusaya)*. Bởi vì vô minh *(avijjà)* là bộ phận chủ yếu nhất của tập hợp phiền não này nuôi dưỡng những bộ phận khác và giữ chúng tại chỗ và trí tuệ là thuốc giải độc cho vô minh. Mặc dầu được nêu lên như sự phủ định, "không biết," nhưng sự thật vô minh không phải phủ định mà là (sự hiểu biết) thiếu chánh kiến. Đúng hơn, nó là một tâm sở nguy hiểm và biến hóa vô cùng, không ngừng hoạt động xâm nhập vào tất cả ngõ ngách trong đời sống nội tâm của chúng ta. Nó làm méo mó nhận thức, kiềm chế ý chí và định đoạt toàn bộ phong cách hiện hữu của chúng ta. Đức Phật dạy, "Vô minh là một yếu tố thật sự rất mạnh." (Tương ưng bộ 14:13)

Phạm trù nhận thức là lãnh vực hoạt động chính của vô minh. Nó xâm nhập

vào khái niệm, ý nghĩ và quan điểm của chúng ta. Vì vậy, chúng ta hiểu sai về nhận thức của mình, bị che phủ bằng nhiều lớp ảo tưởng. Có ba loại ảo tưởng quan trọng nhất: Ảo tưởng cho vô thường là thường, cho khổ là toại nguyện, cho vô ngã là ngã. (1) Thế nên, chúng ta cho rằng chính chúng ta và thế giới của chúng ta là những thực thể chắc chắn, ổn định, trường tồn mặc dù khắp nơi luôn nhắc nhở chúng ta rằng mọi vật đều bị thay đổi và hủy hoại. Chúng ta cho rằng mình vốn có quyền hưởng lạc thú nên dồn nỗ lực vào việc tăng cường và nâng cao sự hưởng thụ với sự nhiệt tình đợi chờ không biết nản vì phải thường xuyên đương đầu với đau đớn, thất vọng và thất bại. Và chúng ta cảm thấy mình như một bản ngã đầy quyền lực, chấp thủ những ý niệm và hình ảnh do chúng ta tạo ra như là những sự thật hiển nhiên về chính mình.

Trong khi vô minh che mờ thực tại của sự vật thì tuệ giác gỡ bỏ những bức màn hư ảo, làm cho chúng ta thấy được hiện tượng trong thực tại hiện hữu sinh động của chúng bằng nhận thức trực tiếp. Sự tu

tập về tuệ giác tập trung trên sự phát triển minh sát *(vipassanà-bhàvanà)*, một sự quan sát chính xác và toàn diện vào thực tại của hiện hữu để tìm hiểu sự thật về sự hiện hữu của chúng ta chỉ trong phạm vi mà chúng ta có thể biết được một cách trực tiếp, có nghĩa là trong chính nhận thức của riêng mình. Thông thường chúng ta bị dính mắc trong nhận thức của mình, bị đồng hoá hoàn toàn với nó đến độ không hiểu đúng nó. Chúng ta sống với nó nhưng không hiểu được thật tướng của nó. Bởi vì sự nhận thức mù quáng này phát sinh từ sự hiểu sai, được chế biến trên sự ảo tưởng về trường tồn, lạc thú và bản ngã. Trong những nhận thức bị biến dạng này, cơ sở thâm sâu và kiên trì nhất là ảo tưởng về bản ngã. Ý tưởng cho rằng bên trong con người của chúng ta có sự hiện hữu một cái "tôi" thật sự tồn tại mà chúng ta đồng hoá với chính mình. Khái niệm về cái tôi, Đức Phật dạy, là một sai lầm, chỉ là một sự giả định không phải là một thực thể. Tuy nhiên, dầu chỉ là một sự giả định, ý tưởng về cái tôi không phải không có hậu quả. Ngược lại,

nó đem lại những hậu quả có thể rất tai hại. Bởi vì chúng ta dùng quan điểm về cái tôi làm "điểm nhìn" để quan sát thế giới. Tâm của chúng ta chia mọi vật thành hai mặt là "tôi" và "không phải tôi", cái gì là "của tôi" và cái gì là "không phải của tôi". Rồi thì, bị mắc trong cạm bẫy của những đối lập này, chúng ta trở thành nạn nhân của những phiền não do chúng sinh ra, những thúc dục chiếm hữu và hủy diệt, cuối cùng, theo đó chắc chắn là sự đau khổ.

Để giải thoát ra khỏi tất cả phiền não và đau khổ, chúng ta bắt buộc phải xua tan ảo tưởng về bản ngã, phá vỡ nó bằng sự nhận thức về vô ngã. Đây chính là việc tu tập dành cho sự phát triển tuệ giác. Bước đầu trên con đường phát triển tuệ giác là phân tích. Nhằm mục đích diệt trừ tận gốc quan điểm về bản ngã, những lĩnh vực của nhận thức phải được phân loại theo từng nhóm của các nhân tố. Rồi thì, chúng được nghiên cứu một cách có phương pháp để biết chắc chắn rằng trong chúng không có nhân tố nào dù độc lập hay phối hợp được xem là bản ngã. Cách nghiên cứu nhận thức bằng

sự phân tích này điển hình cho sự đạt đến đỉnh cao của môn triết học về tâm lý của Phật giáo (Abhidhamma: thắng pháp. ND) chứ không có chủ đích gợi ý rằng sự nhận thức giống như đồng hồ đeo tay, hay chiếc xe hơi, có thể thu nhỏ lại thành một nhóm xen tạp từ những bộ phận rời nhau. Nhận thức có tính đồng nhất nhưng không thể thu nhỏ lại vì sự đồng nhất này thuộc về chức năng chứ không phải thực chất. Nó không cần phải giả định có cái tôi độc lập riêng biệt với các nhân tố để duy trì tính đồng nhất của nó như một thực thể không thay đổi trong sự biến chuyển không ngừng.

Phương pháp phân tích thường được áp dụng nhiều nhất là đối với năm thủ uẩn *(panc'upadanakkhandha)*: sắc, thọ, tưởng, hành, thức uẩn. (2) Sắc uẩn hợp thành phần vật chất của sự sống: cơ thể với những giác quan và đối tượng của nhận thức. Bốn uẩn kia tạo thành phần tâm lý. Thọ uẩn hình thành trạng thái cảm giác. Tưởng uẩn là tâm sở ghi nhận và nhận dạng (đối tượng). Hành uẩn là ý chí và những yếu tố thể hiện cảm xúc, thức uẩn là là kiến thức căn bản

chủ yếu cho cả tiến trình nhận thức. Sự phân tích theo thành phần của năm uẩn mở đường cho sự nổ lực để thấy sự nhận thức chỉ giới hạn trong những nhân tố tạo thành nó mà không ngầm nhắc đến cái tôi không thể tìm thấy được. Để đạt đến tầm nhìn này đòi hỏi phải có sự phát triển chánh niệm ở cao độ, lúc bấy giờ đem áp dụng cho phần thứ tư của sự thiết lập chánh niệm, quán sát về sự hiện hữu của các pháp. *(dhammànupassanà)*. Hành giả sẽ tập trung quán sát về sự sinh diệt của năm uẩn.

Hành giả tập trung quán sát về các pháp, đó là năm uẩn bị chấp thủ. Vị ấy biết sắc uẩn là gì, nó phát sinh như thế nào, nó diệt như thế nào; biết rõ thọ uẩn là gì, nó sinh như thế nào, nó diệt như thế nào; biết rõ tưởng uẩn là gì, nó sinh như thế nào, nó diệt như thế nào; biết rõ hành uẩn là những gì, chúng sinh như thế nào, chúng diệt như thế nào; biết rõ thức uẩn là gì, nó sinh như thế nào, nó diệt như thế nào. (3)

Thay vào đó, hành giả có thể quán sát sáu giác quan và sáu đối tượng của chúng

tạo ra nhận thức của sáu giác quan. Đó là khả năng hoạt động của sáu giác quan và sáu đối tượng tương ứng với chúng. Đồng thời, ghi nhận "những kiết sử" hay những phiền não phát sinh từ những sự tiếp xúc của chúng.

Hành giả tiếp tục quán sát về pháp, đối với sáu giác quan và sáu đối tượng. Vị ấy biết con mắt và hình dáng, lỗ tai và âm thanh, mũi và mùi, lưỡi và vị, thân thể và các đối tượng xúc chạm, ý căn và pháp trần. Vị ấy cũng biết rõ tuỳ thuộc vào chúng, kiết sử phát sinh. Vị ấy hiểu rõ bằng cách gì kiết sử chưa sinh lại phát sinh, bằng cách gì kiết sử đã sinh bị đoạn trừ, bằng cách gì kiết sử đã bị đoạn trừ không còn phát sinh trong tương lai. (4)

Quan điểm về bản ngã bị mờ nhạt dần khi chúng ta khảo sát những nhân tố của hiện hữu, không phải bằng phân tích, nhưng dựa trên cấu trúc của những quan hệ của chúng. Khảo sát cho thấy rằng sự hiện hữu của các uẩn chỉ thuộc vào các duyên. Không có gì trong tập hợp này có

sự độc lập tuyệt đối để thành lập sự giả định về bản ngã. Nếu xét đến bất cứ nhân tố nào trong tập hợp thân tâm thì luôn thấy rằng chúng phát sinh tuỳ thuộc nhau, bị ràng buộc trong mạng lưới mênh mông của nhiều điều kiện chi phối bản thân chúng về mặt thời gian và không gian. Ví dụ, thân thể được hình thành do sự hợp nhất của tinh trùng và trứng, tồn tại nhờ vào thực phẩm, nước và không khí. Thọ uẩn, tưởng uẩn và hành uẩn phát sinh tuỳ thuộc vào thân thể với những khả năng của mỗi giác quan. Thức của mỗi giác quan phải có một đối tượng. Sự hợp tác giữa đối tượng và thức này phải có giác quan làm trung gian. Sự hoạt động của thức lại dựa vào khả năng của từng giác quan và toàn bộ những tâm sở cùng xuất hiện với nhau. Hơn nữa, toàn bộ tiến trình trở thành này đã hoạt động từ những đời trước trong một chuỗi gồm nhiều kiếp và thừa kế tất cả nghiệp tích tụ của những kiếp trước. Như vậy, không có gì tự hiện hữu một cách độc lập. Tất cả các pháp hữu vi hiện hữu theo duyên khởi, kết hợp và tùy thuộc nhau.

Hai bước trên, phân tích các nhân tố và nhận thức chính xác về quan hệ duyên khởi của chúng, giúp cắt bỏ sự gắn bó với quan điểm về bản ngã, nhưng chúng không đủ sức mạnh để diệt trừ sự chấp thủ cố hữu về bản ngã được duy trì bởi khái niệm sai lầm. Để nhổ tận gốc hình thái chấp ngã vi tế này, chúng ta phải có sự nhận thức ngược lại: quán sát trực tiếp vào bản chất trống rỗng, không cốt lõi của hiện tượng. Loại quán sát này phát sinh từ ba sự chiêm nghiệm ba trạng thái chung: vô thường (aniccatà), khổ (dukkhatā) và vô ngã (anattatà) ngay trên những nhân tố đang hiện hữu. Thông thường, biểu hiện thứ nhất được nhận ra là vô thường mà ở phạm trù này của minh sát không có nghĩa đơn giản là cuối cùng mọi vật đều chấm dứt. Ngay ở phạm trù này, nó có nghĩa cái gì đó rất sâu sắc và phổ quát. Nghĩa là, tất cả hiện tượng xảy ra theo duyên khởi là quá trình thay đổi, sinh để diệt và diệt ngay khi chúng phát sinh. Đối với các giác quan, các đối tượng như ổn định nhưng tự chúng hiện rõ là chuỗi luôn luôn thay đổi của những pháp hữu vi

(sankhàrà). (Do đó) cá thể (bản ngã) được thừa nhận bởi quan điểm chung bị tan rã vào một dòng chảy từ hai luồng cuộn vào nhau: một luồng vật chất _sắc uẩn và luồng tâm thức _ bốn uẩn kia.

Khi thấy rõ được vô thường, sự minh sát sẽ đi vào hai trạng thái tiếp theo. Bởi vì các uẩn luôn luôn thay đổi, chúng ta không thể hy vọng vào chúng để được toại nguyện mãi mãi. Bất kỳ sự ước vọng nào mà chúng ta bám vào chúng đều phải bị tan vỡ vì sự thay đổi đương nhiên của chúng. Như vậy, bằng minh sát, thấy rõ các uẩn là dukkha trong ý nghĩa thâm sâu nhất (dukkha: bất toại ý, không đồng nhất, mâu thuẫn.ND). Rồi thì, vì các uẩn là vô thường, không toại ý, chúng không được xem là tôi. Nếu chúng là tôi, hay thuộc về tôi, chúng ta có thể điều khiển chúng và bắt buộc chúng theo ý chí của mình, làm cho chúng thành nguồn hạnh phúc mãi mãi. Nhưng còn lâu lắm chúng ta mới có khả năng điều khiển như vậy. chúng ta thấy chúng là cơ sở của đau khổ và thất vọng. Bởi vì chúng không thể bị kiểm soát, chính những nhân tố cho sự hiện hữu của

chúng ta là *anatta*: không phải là tôi, không phải là những gì thuộc về một tôi, chỉ trống rỗng, chỉ là những hiện tượng vô chủ xuất hiện tùy theo duyên khởi.

Khi đã hội nhập trong tiến trình thực hành minh sát, tám chi thánh đạo tiếp nhận được sức mạnh chưa từng có. Chúng có thêm năng lực và kết hợp với nhau trở thành một con đường liên kết đồng nhất hướng về mục đích. Trong sự tu tập về minh sát, cả tám chi phần thánh đạo và ba sự rèn luyện (giới, định và tuệ) luôn tồn tại với nhau. Mỗi chi phần hỗ trợ cho tất cả các chi phần khác. Mỗi chi phần làm việc riêng để đóng góp vào công tác chung. Những chi phần thuộc về giới kiểm soát những khuynh hướng vi phạm, cẩn trọng đến ngay cả ý nghĩ thiếu đạo đức cũng không xuất hiện được. Những chi phần thuộc nhóm định giữ tâm an trú trên dòng chảy của hiện tượng, chú tâm trọn vẹn vào những gì đang phát sinh, không quên lãng hay tán loạn. Chánh kiến như trí tuệ của minh sát, không ngừng sáng suốt và thâm sâu hơn. Chánh tư duy thể hiện chủ ý độc lập và ổn

định với chủ đích mang lại tư thế tự chủ đi vào tiến trình thiền quán.

Thiền minh sát lấy sự hoạt động của các pháp hữu vi (sankhàrà) hợp thành năm uẩn làm đối tượng. Phận sự của nó là khám phá ra tính cách chủ yếu của năm uẩn: ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã. Bởi vì thiền minh sát vẫn còn đối phó với thế giới của các pháp hữu vi cho nên bát thánh đạo trong giai đoạn minh sát này được gọi là thánh đạo thuộc tục đế (lokiyamagga). Tên gọi này hoàn toàn không có ý cho rằng thánh đạo trong thiền minh sát hướng đến mục đích thế tục với những thành tựu vẫn nằm trong phạm vi luân hồi (samsàra). Nó hướng đến sự vượt khỏi (thế gian), dẫn đến giải thoát nhưng phạm vi đối tượng của sự minh sát vẫn còn nằm trong thế giới hữu vi. Tuy nhiên, thiền minh sát thuộc thế tục này là điều kiện phục vụ như phương tiện để liễu ngộ vô vi, siêu xuất thế gian. Khi thiền mình sát đạt đến cực điểm của nó, hoàn toàn thấy rõ về vô thường, khổ và vô ngã ở mỗi hiện tượng thì tâm không còn lệ thuộc các pháp hữu vi và giác ngộ vô vi Niết bàn.

Nó trực tiếp thấy Niết bàn như một thực tại hiện tiền.

Sự thẳng đến vô vi Niết bàn được thành tựu bằng sự phân loại trên hiện tượng của thức hay tâm lý được gọi là con đường siêu thế (lokuttaramagga). Con đường siêu thế xuyên suốt qua bốn đoạn đường. Bốn "đoạn đường siêu thế", mỗi đoạn đường biểu thị cho một trình độ giác ngộ cao siêu hơn và kết quả (cuối cùng) thuộc về cấp độ hoàn hảo của sự giải thoát đoạn đường thứ tư cũng là đoạn cuối với sự giải thoát hoàn toàn. Bốn đoạn đường có thể đạt được theo cách nối tiếp nhau. Những ai với căn cơ thông tuệ phi thường thì có thể đạt được chúng trong một lần ngồi thiền. Nếu không (trong trường hợp bình thường), họ có thể phải trải qua nhiều thời gian hơn, ngay cả trong nhiều kiếp sống (5).

Bốn đoạn đường siêu thế cùng chia sẻ sự thể nhập về bốn thánh đế. Họ hiểu bốn thánh đế không phải bằng khái niệm mà bằng sự thấy rõ. Họ hiểu thấu bốn thánh đế bằng tầm nhìn, thấy một cách chắc

chắn hiển nhiên bốn thánh đế là những sự thật hiện hữu không thể thay đổi. (Đó là) sự thấy rõ bốn sự thật luôn luôn hiện hữu đầy đủ trong từng giây phút. Bốn thánh đế không thể được hiểu theo tuần tự như từng giai đoạn suy tư khi suy nghĩ là phương tiện để hiểu biết. Bốn thánh đế được thấy đồng thời: bằng thánh đạo, thấy rõ một đế là thấy rõ bốn đế.

Bằng con đường siêu thế hiểu trọn vẹn về bốn thánh đế, tâm thực hiện bốn chức năng cùng một lúc. Mỗi chức năng cho mỗi sự thật. (1) Tâm thấu hiểu chân lý về khổ, nhận ra tất cả sự hiện hữu của pháp hữu vi được thể hiện với đặc tính không hoàn hảo. (2) Ngay lúc ấy, tâm không còn khát ái, phá tan khối chấp ngã và dục vọng là cơ sở cho tái sinh đưa đến đau khổ. (3) Theo đó, tâm biết rõ sự chấm dứt đau khổ; khi ấy, Niết bàn nhân tố bất tử hiện rõ trước con mắt tuệ giác. (4) Tâm phát triển bát thánh đạo, cả tám chi phần sinh ra khả năng với năng lực cực mạnh, đạt đến tầm cỡ siêu thế: chánh kiến là thấy trực tiếp Niết bàn, chánh tư duy là sự kết nối của tâm vào Niết

bàn, ba chi thánh đạo thuộc về giới là ngăn chặn sự vi phạm đạo đức, Chánh tinh tấn là nghị lực trong cách suy nghĩ, chánh niệm là nhân tố nhận biết và Chánh định là sự nhất tâm. Năng lực này của tâm thực hiện cả bốn chức năng trên cùng một lúc được so sánh với năng lực của một cây nến cùng một lúc đốt cháy tim đèn, tiêu hao sáp, xua đuổi bóng tối và đem lại ánh sáng. (6)

Những đoạn đường siêu thế có từng nhiệm vụ riêng biệt của sự diệt trừ sạch các phiền não. Trước khi hội nhập những đoạn đường này, trong những giai đoạn của thiền định và ngay cả thiền quán, các phiền não tuy chưa bị cắt sạch nhưng đã bị suy yếu, khống chế và giữ chặt nhờ sự rèn luyện những khả năng cao hơn thuộc tinh thần (ngũ căn, ngũ lực.ND). Dưới bề mặt, các phiền não vẫn còn trong hình thức ngủ ngầm. Nhưng khi bước vào những đoạn đường siêu thế thì công việc diệt trừ chúng bắt đầu.

Trong phạm vi trói buộc chúng ta vào vòng sinh tử, các phiền não được xếp vào

một nhóm gồm mười kiết sử ( samyojana) như sau: (1) thân kiến, (2) hoài nghi, (3) giới cấm thủ, (4) dục ái, (5) sân hận, (6) sắc ái, (7) vô sắc ái, (8) mạn, (9) trạo cử, (10) vô minh. Mỗi một đoạn đường siêu thế loại trừ một số phiền não nào đó. Thứ nhất, đoạn đường nhập lưu (sotàpatti-magga: nhập lưu đạo, hướng) cắt đứt ba kiết sử đầu, phần thô nhất của nhóm, diệt trừ chúng không bao giờ sinh lại. Thân kiến ( sakkàyaditthi), quan điểm về một bản ngã thật sự tồn tại trong năm uẩn bị cắt bỏ vì vị ấy thấy rõ thực thể vô ngã của các pháp. Hoài nghi bị hủy diệt vì vị ấy đã hiểu chính xác (bốn) chân lý do Đức Phật công bố, tự mình thấy rõ nên không thể nào do dự lùi bước. Giới cấm thủ bị loại bỏ vì vị ấy biết rõ đạt đến sự giải thoát chỉ bằng cách thực hành bát chánh đạo, không thể bằng sự tuân thủ khắc khe theo những quy định của tôn giáo hay nghi lễ.

Theo sau mỗi đoạn đường siêu thế là một trạng thái nhận thức siêu thế được biết là quả (phala). Những kết quả từ sự tu tập cắt đứt những phiền não của từng

đoạn đường siêu thế. Theo sau mỗi đoạn đường là quả của nó. Nơi đó, trong một thời gian rất ngắn, tâm được hưởng sự an lạc của Niết bàn trước khi trở lại vị trí theo sự nhận thức thế tục. Quả vị đầu tiên là vị nhập lưu (sotàpanna). Vị ấy đã vào dòng pháp đưa đến sự giải thoát cuối cùng. Vị ấy đang đi đến giải thoát và không còn rơi vào những con đường của cảnh giới đọa lạc. Vị ấy vẫn còn một số phiền não nào đó trong tâm thức và có thể trải qua bảy kiếp nữa mới đạt đến mục đích cuối cùng nhưng vị ấy đã có được sự hiểu rõ cần thiết để đến giải thoát và không thể nào bị thối lui.

Sau khi đắc quả nhập lưu, với nhiệt tâm và khả năng sắc bén, vị ấy không ngừng cố gắng, đem hết nghị lực để đi hết toàn bộ đoạn đường siêu thế một cách nhanh nhất. Vị ấy tiếp tục tu tập thiền quán, vượt qua những giai đoạn cao hơn của tuệ minh sát và đúng lúc đi vào đoạn đường thứ hai; đoạn đường trở lại một lần (sakadàgàmi-magma : nhất lai). Đoạn đường siêu thế này không diệt trừ hoàn toàn kiết sử nào

cả nhưng làm suy yếu gốc rễ của tham, sân và si (Trong hạ phần kiết sử, không có si.ND). Tiếp tục theo đoạn đường mà vị ấy đã có kinh nghiệm theo kết quả của nó, rồi thì (vị ấy) sẽ trở thành một vị "nhất lai" người sẽ trở lại thế gian này nhiều nhất chỉ một lần trước khi chứng đắc giải thoát hoàn toàn.

Vị ấy tiếp tục thực hành thiền quán. Trong giai đoạn của sự hiểu biết siêu thế tiếp theo, vị ấy đạt đến đoạn đường siêu thế thứ ba, đoạn đường của bậc không trở lại (anàgàmi-magga), đoạn trừ hoàn toàn hai kiết sử dục ái và sân hận. Từ lúc này, vị ấy không bao giờ có thể bị rơi vào sự lôi cuốn của khát vọng tham dục, không bị khích động nổi lên sân hận hay bất mãn. Là một bậc bất hoàn, vị ấy sẽ không còn trở lại kiếp người trong tương lai. Nếu vị ấy không đạt đến đoạn đường cuối cùng trong chính kiếp sống này thì sau khi qua đời, vị ấy sẽ tái sinh vào cõi trời cao hơn thuộc sắc giới (rūpaloka) và đạt đến giải thoát hoàn toàn ở đó.

Tuy nhiên, vị ấy vẫn kiên trì tu tập, phát triển minh sát và khi đạt đến cực điểm đi vào đoạn đường thứ tư, đoạn đường của bậc A-La-Hán (arahatta - magga). Trên đoạn đường này, vị ấy đoạn trừ năm kiết sử còn lại: sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh. Sắc ái là khao khát được tái sinh vào các cõi trời thuộc bốn tầng thiền sắc giới. Những cõi thuộc về một nhóm có tên gọi "Thế giới của Phạm thiên." Vô sắc ái là khao khát được tái sinh vào bốn cõi vô sắc từ sự đạt kết quả của bốn tầng thiền vô sắc. Mạn (màna) không phải là loại kiêu mạn thông thường làm cho chúng ta có khuynh hướng tự đề cao đức hạnh và tài năng của mình nhưng là một ít khái niệm rất vi tế về bản ngã còn sót lại ngay cả sau khi khái niệm mô tả những quan điểm về bản ngã đã bị loại bỏ. Kinh điển gọi loại mạn này là ngã mạn "tôi là" (asmimàna). Trạo cử (uddhacca) là loại mong đợi rất vi tế còn trong tâm khi chưa giác ngộ hoàn toàn. Vô minh (avijjà) là sự che mờ nhận thức căn bản, ngăn cản sự hiểu biết trọn vẹn về Tứ thánh đế. Tuy rằng phần thô của vô minh đã được đẩy ra

khỏi tâm bằng năng lực trí tuệ của ba đoạn đường ở trước nhưng đối với vị bất-lai vẫn còn một màng vô minh mỏng phủ lên Tứ thánh đế.

Đoạn đường của bậc A-la-hán lột bỏ tấm màng vô minh cuối cùng và tất cả những phiền não còn sót lại. Đoạn đường này đưa đến sự hiểu biết hoàn toàn về Tứ thánh đế. Nó hiểu hoàn toàn sự thật về khổ, diệt trừ khát ái là nguyên nhân phát sinh ra khổ, nhận thức hoàn toàn rõ ràng về pháp vô vi, Niết bàn là sự chấm dứt khổ và hoàn tất quá trình tu tập theo tám chi phần của bát thánh đạo.

Bằng sự hoàn tất đoạn đường và đạt quả vị thứ tư, vị ấy trở thành vị A-la-hán, đã giải thoát hết tất cả sự ràng buộc ngay trong kiếp sống này. Vị A-la-hán đã đi trọn con đường bát chánh và sống trong trạng thái tự tin như thường được nói đến theo thể thức của kinh tạng pàli: "Sinh đã tận, đã sống đời thánh thiện, điều gì cần làm đã làm, không còn tái sinh vào cảnh giới nào nữa". Bậc A-la-hán không còn là người thực

hành thánh đạo mà là hiện thân của thánh đạo. Đã phát huy tám chi phần của thánh đạo đến mức toàn hảo, vị thánh giải thoát sống an nhiên với quả chứng, giác và giải thoát hoàn toàn.

# PHẦN KẾT

Đến đây, hoàn tất phần nghiên cứu của chúng ta về Bát thánh đạo, con đường thoát khổ do Đức Phật dạy. Những thành tựu cao thượng của thánh đạo dường như còn xa với vị trí hiện tại của chúng ta. Những đòi hỏi của sự tu tập có thể khó thực hiện. Nhưng ngay cả trong hiện tại, khi những đỉnh cao của giác ngộ vẫn còn xa thì tất cả những gì chúng ta cần đạt đến đang nằm ngay dưới chân mình. Tám chi phần của thánh đạo đang luôn luôn tiếp cận với chúng ta. Chúng là những thành phần thuộc tinh thần mà chúng ta có thể xây dựng trong tâm thức chỉ bằng kiên quyết và tinh tấn. Chúng ta phải bắt đầu bằng cách điều chỉnh nhận thức theo quan điểm đúng và làm trong sáng chủ ý của mình. Sau đó, chúng ta phải làm thanh tịnh tư cách đạo đức: lời nói,

hành động và nghề nghiệp. Dùng những tiêu chuẩn này làm nền tảng, chúng ta phải tự rèn luyện bằng nghị lực và quán niệm để phát triển định và tuệ. Phần còn lại là tu tập từ từ và tiến bộ từ từ, không mong cầu kết quả nhanh chóng. Một số người có thể tiến bộ nhanh, một số khác có thể chậm nhưng tốc độ nhanh chậm không phải là lý do để tự đắc hay thối chí. Giải thoát là kết quả tất nhiên của thánh đạo và khi tu tập đều đặn và kiên trì, chắc chắn sẽ nở hoa giác ngộ. Hai điều kiện cần thiết để đạt đến mục đích cuối cùng: bắt đầu và tiếp tục. Nếu những điều kiện này được hội tụ thì sẽ đạt đến mục đích, không do dự nữa. Đây là giáo pháp, quy luật luôn luôn đúng hướng.

Cùng dịch

sửa xong ngày 22 tháng 03 năm 2021 _ Phật lịch 2565.

Tỳ khưu Tâm hạnh
Mindful Way Buddhist Meditation Society
Tu viện Đạo tâm
10164 Gramercy Pl
Riverside, California 92503
USA

# CHÚ THÍCH (TRONG SÁCH BÁT CHÁNH ĐẠO)

Ghi chú của người dịch:

Người đọc có thể xem nguyên tác Anh ngữ theo link

https://info-buddhism.com/The-Noble-Eightfold-Path-Bhikkhu_Bodhi.html

Trong phần chú thích này, tác giả dẫn nguồn từ các trang trong các bản kinh Nikaya (pàli), word of the Buddha (Lời dạy của Đức Phật) TG : Nyanatiloka Mahathera, Visuddhi Magga (Thanh tịnh đạo luận). Người đọc không thể tìm những đoạn dẫn nguồn này theo số trang trong các bản dịch Việt ngữ mà phải tìm trong nguyên tác Pàli & English hay bản dịch Anh ngữ (nếu có).

# CHÚ THÍCH

## Chương I

1. Trong bản chất, vô minh thật sự đồng nhất với " bất thiện căn" si (moha). Trong ngữ cảnh về tâm lý, khi đề cập đến các tâm sở, Đức Phật thường dùng từ si (moha: delusion). Nhưng khi nói về nguyên nhân căn bản của luân hồi, Ngài dùng từ vô minh (avijjà : ignorance)
2. Tương ưng bộ 56:11; Word of the Buddha (Lời dạy của Đức Phật), trang 26.
3. Như trên.

## Chương II

1. *Adhisīlasikkhà _ tăng thượng giới học, adhicittasikkhà _ tăng thượng định học, adhipaññàsikkhà _ tăng thượng tuệ học.*
2. Tăng chi bộ 3:33; Word of the Buddha, trang 19.
3. Trung bộ kinh 117; Word of the Buddha, trang 36.

4. Tăng chi bộ 6:63; Word of the Buddha, trang 19.
5. Trung bộ kinh 9; Word of the Buddha, trang 29.
6. Xem Trường bộ kinh 2, Trung bộ kinh 27, etc. Để biết thêm chi tiết, xem Thanh tịnh đạo. Chương XIII, trang 72-101.
7. Trường bộ kinh 22; Word of the Buddha, trang 29.
8. Trường bộ kinh 22, SN 56:11, Word of the Buddha, trang 3.
9. Như trên. Word of the Buddha, trang 16.
10. Như trên. Word of the Buddha, trang 22.

**Chương III**

1. Nekkhammasańkappa: chủ ý xa lìa dục vọng, abyàpàdasańkappa: chủ ý thiện, không sân, avihimsàsańkappa: chủ ý không gây hại.
2. Kàmasańkappa: chủ ý dục vọng, byàpàdasańkappa: chủ ý sân ác,

avihimsàsańkappa: chủ ý tàn hại. Tuy rằng kàma thường có nghĩa là dục vọng của giác quan nhưng trong ngữ cảnh này hình như cho phép sự diễn tả rộng hơn, như là sự mong muốn cho mình trong mọi hình thức.

3. Tăng chi bộ 1:16.2.

4. Nói một cách chính xác, tham lam hay dục vọng (raga) trở thành vô đạo đức chỉ khi nào nó thúc dục những hành động vi phạm những nguyên tắc đạo đức căn bản, như là giết hại, trộm cắp, ngoại tình, vân vân. Khi nó chỉ là một tâm sở hay thể hiện ra hành động không trái đạo đức như là sự quá thích thú với món ăn ngon, mong muốn được khen ngợi, những liên hệ tình dục không làm hại người khác. Tuy rằng, nó không trái đạo đức nhưng vẫn là một hình thức khát vọng tạo ra sự lệ thuộc đưa đến đau khổ.

5. Để biết sự miêu tả đầy đủ về dukkha tương quan với dục vọng của giác quan, xem Trung bộ kinh 13.

6. Điều này có vẻ ngược lại những gì chúng ta nói ở phần trước, tâm từ (metta) là không bị lệ thuộc vào chính mình. Tuy nhiên sự trái ngược chỉ ở bề ngoài, bởi vì khi phát triển tâm từ cho chính mình, chúng ta quan tâm đến mình như một đối tượng khách quan, như ngôi thứ ba. Hơn nữa, tâm từ được phát triển không phải là sự ôm giữ bản ngã nhưng là một ước vọng vị tha khách quan cho sự khỏe mạnh và hạnh phúc cho chính mình.

7. Bất cứ phương thức nào thấy có hiệu quả cũng có thể dùng thay cho phương thức nêu ra ở đây. Phương thức xử lý đầy đủ, xem Ñànamoli Thera, The Practice of Lovingkindness, Wheel No.7. (Sự Thực Hành Tâm Từ, tập san Wheel. số 7.)

**Chương IV**

1. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 50.

2. Trung bộ kinh 61.

3. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 50.
4. Subcommentary to Dīgha Nikàya. (Chú giải Trường bộ)
5. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 51-52.
6. Trung bộ kinh 21; Word of the Buddha, trang 51.
7. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 51.
8. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 53.
9. HRH Prince Vajirananavarorasa, The Five Precepts and Five Ennoblers (Năm giới và năm sự đưa đến cao quý) (Bangkok, 1975), trang 1-9.
10. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 53.
11. The Five Precepts and Five Ennoblers cho một danh sách đầy đủ hơn, trang 10-13.
12. Tăng chi bộ 10:176; Word of the Buddha, trang 53.

13. Đoạn tiếp theo được tóm lược từ The Five Precepts and Five Ennoblers, trang 16-18.

14. Xem Tăng chi bộ 4:62; 5:41; 8:54.

15. The Five Precepts and Five Ennoblers, trang 45-47.

**Chương V**

1. *Papancasudani* (Chú giải Trung Bộ kinh).
2. Trung bộ kinh 70; Word of the Buddha, trang 59-60.
3. Tăng chi bộ 4:13; Word of the Buddha, trang 57.
4. *Kàmacchanda: dục vọng, byàpàda: sân, thīna-middha: hôn trầm, uddhacca, kukkucca: trạo hối, vicikicchà: nghi.*
5. Tăng chi bộ 4:14; Word of the Buddha, trang 57.
6. Tăng chi bộ 4:13; Word of the Buddha, trang 58.
7. Tăng chi bộ 4:14; Word of the Buddha, trang 58.

8. Trung bộ kinh 20; Word of the Buddha, trang 58.

9. Về những phương pháp giải quyết đầy đủ về sự đối trị với từng loại triền cái nên tham khảo bản chú giải về Kinh Niệm xứ (Trường bộ kinh 22, Trung bộ kinh 10). Một bảng dịch những đoạn liên hệ, với những trích dẫn thêm từ bài tiểu luận, có thể đọc trong tác phẩm The Way of Mindfulness của Soma Thera, trang 116-126.

10. Tăng chi bộ 4:13; Word of the Buddha, trang 58-59.

11. Tăng chi bộ 4:13; Word of the Buddha, trang 59. Từ Pàli của bảy giác chi là: *satisambojjhanga: niệm giác chi, dhammavicayasambojjhanga: Trạch pháp giác chi, vỉiyasambojjhanga: tinh tấn giác chi, pītisambojjhanga: hỷ giác chi, passaddhisambojjhańga: khinh an giác chi, samàdhisambojjhanga: định giác chi, upekkhàsambojjhanga: xả giác chi.*

12. Tăng chi bộ 4:13; Word of the Buddha, trang 59.
13. Tăng chi bộ 4:14; Word of the Buddha, trang 59.

**Chương VI**

1. Nguyên câu Pàli: Dhammo sanditthico akàliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo viññūhi (Giáo pháp thiết thực hiện tại, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, hiệu năng hướng thượng, bậc trí tự liễu ngộ). (Trung bộ kinh 7 và những kinh khác)
2. Luận giải về sách Thanh tịnh đạo, Xem Thanh tịnh đạo XIV, n. 64.
3. Đôi khi danh từ satipatthàna được dịch là "sự thành lập của chánh niệm," nhấn mạnh trên khía cạnh khách quan, đôi khi được dịch là "ứng dụng chánh niệm," nhấn mạnh trên khía cạnh chủ quan. Cả hai đều được dùng trong cả chánh kinh và chú giải.

4. Trường bộ kinh 22; Word of the Buddha, trang 61.
5. Như trên.
6. Để biết chi tiết, xem Thanh tịnh đạo. Chương VIII, trang 145-244.
7. Xem Soma Thera, The Way of Mindfulness, trang 58-97.
8. Asubha- bhàvanà: quán bất tịnh. Cùng chủ đề này còn được gọi là tưởng về sự ghê tởm (patikkūlasaññà) và sự chánh niệm liên quan đến thân thể (kàyagatà sati).
9. Để biết chi tiết, xem Thanh tịnh đạo. Chương VIII, trang 42-144.
10. Để biết chi tiết, xem Thanh tịnh đạo. Chương XI, trang 27-117.
11. Bản miêu tả đầy đủ, xem Soma Thera, The Way of Mindfulness, trang 116-127.
12. Như trên, trang 131-146.

**Chương VII**

1. Trong phần tiếp theo tôi phải tự hạn chế mình trong sự miêu tả

khái quát. Sự trình bày đầy đủ, xem Thanh tịnh đạo, Chương III-XI.

2. Xem Thanh tịnh đạo, Chương IV, trang 88-109.
3. Một vài cách dịch như "xuất thần," "mơ màng," vân vân tất cả đều sai lệch và nên gạt bỏ.
4. Trường bộ kinh 22; Word of the Buddha, trang 80-81.
5. Pàli: àkàsànañcàyatana (không vô biên xứ), viññànañcàyatana (thức vô biên xứ), ākiñcaññāyatana (Vô sở hữu xứ), n'eva-saññā-nāsaññāyatana (phi tưởng phi phi tưởng xứ)

**Chương VIII**

1. Annicce niccavipallāsa (nhận thức sai lầm cho vô thường là thường), dukkhe sukhavipallāsa (.... cho khổ là an lạc), anattani attavipallāsa (... cho vô ngã là ngã). Tăng chi bộ 4:49.
2. Pàli: rupākkhandha (sắc uẩn), vedanākkhandha (thọ uẩn),

saññākkhandha (tưởng uẩn), saṅkhārakhandha (hành uẩn), viññānakkhandha (thức uẩn).

3. Trường bộ kinh 22: Word of the Buddha, trang 71-72.

4. Như trên, trang 73.

5. Trong lần xuất bản đầu tiên của cuốn sách này, tôi nói rõ ở đây rằng bốn đoạn đường tu tập phải đi qua theo cách tuần tự, nghĩa là không thể nào đạt đến đoạn đường cao hơn mà không phải đi qua những đoạn đường thấp hơn. Điều này chắc có lẽ là lập trường của các Bản luận giải. Tuy thế, đôi khi, Kinh điển (the Suttas) cho thấy nhiều cá nhân từ giai đoạn phàm nhân đi thẳng đến đoạn đường thứ ba (A-na-hàm. ND) hay ngay cả đoạn đường thứ tư và quả (A-là-hán đạo và quả. ND). Mặc dù các luận sư giải thích rằng những vị ấy đã đi qua từng đoạn đường và quả trước đó với sự kế tiếp nhau rất nhanh nhưng kinh điển lại

không cho thấy điều này có xảy ra mà lại gợi ý một sự chứng đắc trực tiếp ngay những đạo quả cao hơn, không có sự chứng đắc ở giai đoạn trung gian thuộc những đạo quả thấp hơn.

6. Xem Thanh tịnh đạo, Chương XXII, trang 92-103.

# PHỤ CHÚ

## ĐỐI CHIẾU TỪ NGỮ VỀ THÀNH TỐ CỦA BÁT THÁNH ĐẠO

| **Pàli** | **English** | **Việt** |
|---|---|---|
| I. Sammà ditthi | Right view | Quan điểm chân chánh (chánh kiến) |
| Dukkhe nana | Understanding suffering | Hiểu rõ về khổ |
| Dukkhasamudaye ñàna | Understanding its origin | Hiểu rõ nguyên nhân của khổ |
| Dukkhanirodhe ñana | Understanding its cessation | Hiểu rõ sự chấm dứt khổ. |

| | | |
|---|---|---|
| Dukkhanirodhagàmini-patipadàya ñana | Understanding the way leading to its cessation | Hiểu rõ con đường dẫn đến chấm dứt khổ. |
| II. Sammà sańkappa | Right intention | Chánh tư duy (chánh chủ đích) |
| Nekkhamma-sańkappa | Intention of renunciation | Chủ đích xa lìa dục vọng |
| Abyàpàda-sańkappa | Intention of good will | Chủ đích thiện, không sân |
| Avihimsà-sańkappa | Intention of harmlessness | Chủ đích không gây hại. |
| III. Sammà vàcà | Right speech | Lời nói chân thật (chánh ngữ) |
| Musàvàdà veramani | Abstaining from false speech | Không nói dối |
| Pisunàya vàcàya Veramani | Abstaining from slanderous speech | Không nói lời vu khống |

| | | |
|---|---|---|
| Pharusàya vàcàya veramani | Abstaining from harsh speech | Không nói lời thô lỗ |
| Samphappalàpà veramani | Abstaining from idle chatter | Không nhiều lời vô ích, không căn cứ. |
| IV. Sammà kammanta | Right action | Hành động chân chánh (Chánh nghiệp) |
| Pànàtipàtà veramani | Abstaining from taking life | Không giết hại |
| Adinnàdànà veramani | Abstaining from stealing | Không trộm cướp |
| Kàmesu michàcàrà veramani | Abstaining from sexual misconduct | Không hành động tình dục bất chính |
| V. Sammà àjīva | Right livelihood | Nghề nghiệp chân chính (Chánh nghiệp) |

| | | |
|---|---|---|
| Micchà àjīvam pahàya sammà àjīvena jīvitam kappeti | Giving up wrong livelihood one earns one's living by right forms of livelihood. | Từ bỏ những nghề nghiệp phi pháp và mưu sinh bằng nghề nghiệp hợp pháp. |
| VI. Sammà vàyàma | Right effort | Tinh tấn chân chánh (chánh tinh tấn) |
| Samvarappadhàna | The effort to restrain defilements | Tinh tấn khống chế các phiền não. |
| Pahànappadhàna | The effort to abandon defilements | Tinh tấn từ bỏ các phiền não. |
| Bhàvanàppadhàna | The effort to develop wholesome states | Tinh tấn phát huy những sự việc thiện. |

| | | |
|---|---|---|
| Anurakkhanappadhàna | The effort to maintain wholesome states | Tinh tấn duy trì những việc thiện. |
| VII. Sammà sati | Right mindfulness | Chánh niệm |
| Kàyànupassanà | Mindful contemplation of the body | Quán niệm về thân |
| Vedanànupassà | Mindful contemplation of feeling | Quán niệm về cảm giác |
| Cittànupassanà | Mindful contemplation of the mind | Quán niệm về tâm |
| Dhammànupassanà | Mindful contemplation of phenomena | Quán niệm về hiện tượng (pháp) |

| | | |
|---|---|---|
| VIII. Sammà samàdhi | Right concentration | Chánh định |
| Pathamajjhàna | The first jhàna | Tầng thiền thứ nhất |
| Dutyyajjhàna | The second jhàna | Tầng thiền thứ hai |
| Tatiyajjhàna | The third jhàna | Tầng thiền thứ ba |
| Catutthajjhàna | The fourth jhàna | Tầng thiền thứ tư |

# SÁCH VÀ TỰ ĐIỂN THAM KHẢO

**Sách:**

- Các bộ Việt dịch Nikàya của Ngài Thích Minh Châu

- Thắng pháp tập yếu luận NT

- Pháp hành thiền tuệ của Ngài Hộ Pháp

- Thanh tịnh đạo, bản dịch Ni sư Trí Hải

- Phật điển phổ thông_ Dẫn vào tuệ giác Phật. Chủ biên dịch Việt: GS Lê Mạnh Thát và Ngài Tuệ sĩ.

- Hợp tuyển lời Phật dạy từ kinh tạng Pàli _ Bhikkhu Bodhi. Bản dịch Nguyên Nhật Trần Như Mai.

**Tự và từ điển**

Từ điển tiếng Việt. Viện ngôn ngữ học. Nhà xuất bản Đà Nẵng 2002

Từ điển Anh Việt (The Oxford dictionary of current English) Nhà xuất bản Thanh Hóa 1997.

Từ điển đối chiếu Phật ngữ Sanskrit, pàli, Việt, Français, English. Phạm Hữu Dung, Paris 1966

Từ điển Pàli Việt Nam. Ngài Bửu Chơn.

Pàli English dictionary. A.P. Buddhadatta Mahàthera

Thai _Pàli _ Hán By Yen - Nguan Bhikkhu (Thailand)

Buddhist dictionary. Nyanatiloka

Pàli English dictionary. T.W. Rhys Davids and William Stede

Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language

Dictionary of American English. Longman. Third edition 2004

Dictionary of American English. Heinle's

# SÁCH DẪN

I. General treatments of the Noble Eightfold Path:

- Ledi Sayadaw. The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained. (Wheel 245/247).
- Nyanatiloka Thera. The Word of the Buddha. (BPS 14th ed., 1968).
- Piyadassi Thera. The Buddha's Ancient Path. (BPS 3rd ed., 1979).

II. Right View:

- Ñanamoli, Bhikkhu. The Discourse on Right View. (Wheel 377/379).
- Nyanatiloka Thera. Karma and Rebirth. (Wheel 9).
- Story, Francis. The Four Noble Truths. (Wheel 34/35).

- Wijesekera, O.H. de A. The Three Signata. (Wheel 20).

III. Right Intentions:

- Ñanamoli Thera. The Practice of Loving-kindness. (Wheel 7).
- Nyanaponika Thera. The Four Sublime States. (Wheel 6).
- Prince, T. Renunciation. (Bodhi Leaf B 36).

IV. Right Speech, Right Action, & Right Livelihood:

- Bodhi, Bhikkhu. Going for Refuge and Taking the Precepts. (Wheel 282/284).
- Narada Thera. Everyman's Ethics. (Wheel 14).
- Vajirañanavarorasa. The Five Precepts and the Five Ennoblers. (Bangkok: Mahamakuta, 1975).

V. Right Effort:

- Nyanaponika Thera. The Five Mental Hindrances and Their Conquest. (Wheel 26).

- Piyadassi Thera. The Seven Factors of Enlightenment (Wheel 1).
- Soma Thera. The Removal of Distracting Thoughts (Wheel 21).

VI. Right Mindfulness:

- Nyanaponika Thera. The Heart of Buddhist Meditation (London: Rider, 1962; BPS, 1992).
- Nyanaponika Thera. The Power of Mindfulness. (Wheel 121/122).
- Nyanasatta Thera. The Foundations of Mindfulness (Satipatthana Sutta). (Wheel 19).
- Soma Thera. The Way of Mindfulness. (BPS, 3rd ed., 1967).

VII. Right Concentration & The Development of Wisdom:

- Buddhaghosa, Bhadantacariya. The Path of Purification (Visuddhimagga). Translated by Bhikkhu Ñanamoli, 4th ed. (BPS, 1979).

- Khantipalo, Bhikkhu. Calm and Insight. (London: Curzon, 1980).
- Ledi Sayadaw. A Manual of Insight. (Wheel 31/32).
- Nyanatiloka Thera. The Buddha's Path to Deliverance. (BPS, 1982).
- Sole-Leris, Amadeo. Tranquillity and Insight. (London: Rider, 1986; BPS 1992).
- Vajirañana, Paravahera. Buddhist Meditation in Theory and Practice. 2nd ed. (Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975).


All Wheel publications and Bodhi Leaves referred to above are published by the Buddhist Publication Society.

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
*Trụ sở chính:* 46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội,
Tel: 0084. 24. 38253841
*Chi nhánh:* Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP Hồ Chí Minh,
Tel: 0084. 28. 38220102
Email: nxbthegioi@ gmail.com
thegioi@ thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

# BÁT CHÁNH ĐẠO

**"Con đường đưa đến chấm dứt đau khổ"**

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

| | |
|---|---|
| Biên tập: | Hoàng Thị Mai Anh |
| Sửa bản in: | Tâm Hạnh |
| Bìa: | Bá Ngọc |
| Trình bày: | Tuấn Quỳnh |

Liên kết xuất bản:
Đặng Thị Hiền 176 Vũ Nghiên,
P. Yên Phụ, Q. Tây Hồ, TP. Hà Nội

In 3.000 bản, khổ 12cm x 20cm tại Xưởng In Nhà xuất bản Thế Giới. Địa chỉ: 46 Trần Hưng Đạo, quận Hoàn Kiếm, TP. Hà Nội. Xưởng sản xuất: Nhà 23 ngõ 62 phố Nguyễn Chí Thanh, quận Đống Đa, Hà Nội. Số xác nhận ĐKXB: 1385-2021/CXBIPH/01-84/ThG. Quyết định xuất bản số: 601/QĐ-ThG cấp ngày 25 tháng 05 năm 2021. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.
Mã ISBN: 978-604-77-9560-4